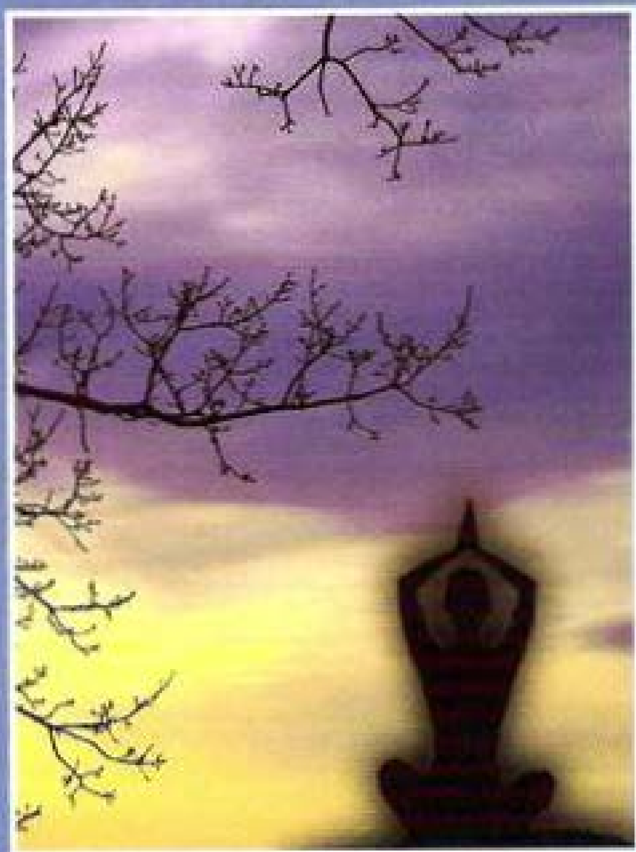
Selvarajan Yesudian
Elisabeth Haich

Yoga şi sănătatea



Colecţia **Alternative Tămăduitoare**

EDITURA MIX



Marele învățător spiritual Selvarajan Yesudian s-a născut în Madras în 25 februarie 1916. În 1936 a venit în Europa pentru a studia medicina. În Ungaria a cunoscut-o pe Elisabeth Haich și împreună au început să predea cursuri de yoga și au scris cartea „Yoga și Sănătatea". Până în prezent, cartea s-a vândut în peste 4 milioane de exemplare, fiind tradusă în peste 20 de limbi. În 1948, guvernul comunist ungar a interzis activitatea profesorilor de yoga; cei doi s-au hotărât să emigreze în Statele Unite, însă ajungând în Elveția, prietenii lor de acolo i-au rugat să rămână alături de ei și să îi învețe yoga. Aici au fondat prima școală de yoga din Elveția, în scurt timp aceasta devenind cea mai faimoasă școală de yoga din Europa.



Elisabeth Haich a studiat muzica și sculptura, fiind un artist cu recunoaștere internațională în anii de după primul război mondial. Simțindu-se puternic atrasă către ezoterism, la sfârșitul anului 1930 inițiază în Budapesta prima școală de yoga, școală ce a funcționat până în 1944. Una dintre marile sale realizări este scrierea romanului "Inițierea", roman inițiatic ce a avut un mare impact în întreaga lume, transformând în bine cititorii prin înțelegerea superioară asupra lumii ce apare în urma lecturii atente a cărții.



www.edituramix.ro

ISBN 978-973-8471-93-1



Culegere: Mălina Roxana Chirilă
Tehnoredactare: Mioara Asmarandei
Corectură text: Florin Zamfir
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
YESUDIAN, SELVARAJAN
Yoga şi sănătatea /Selvarajan Yesudian, Elisabeth Haich; trad.: Roxana-Mălina Chirilă - Braşov : Mix, 2011
ISBN 978-973-8471-93-1

I. Haich, Elisabeth
II. Chirilă, Roxana-Mălina (trad.)

294.527

Titlul original: Yoga and Health

Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru:
www.edituramix.ro
sau contactaţi-ne la: tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
e-mail: contact@edituramix.ro

Tiparul executat la EMPIRE Print – Bucureşti
Tel.: 0742 155 509
e-mail: office@empireprint.ro

Faimoasa şcoală de yoga din Elveţia condusă de Selvarajan Yesudian şi Elizabeth Haich este una dintre cele mai cunoscute din lume. *Yoga şi sănătatea*, prima lor carte scrisă împreună, este de mult timp una dintre cele mai bine vândute cărţi despre Yoga din întreaga lume. Clară, uşor de citit şi cu instrucţiuni simplu de urmat, având ilustraţii acolo unde sunt importante, *Yoga şi sănătatea* a fost tradusă în peste douăzeci limbi şi vândută în peste patru milioane de exemplare.

Yoga este acum una dintre cele mai îndrăgite activităţi. Poate să te ajute să obţii un corp suplu şi o minte relaxată cu mult dincolo de ceea ce ai trăit până acum. Cu ajutorul acestei cărţi scrise de doi dintre cei mai mari profesori din lume poţi să înveţi să-ţi dezvolţi şi să-ţi controlezi muşchii şi respiraţia şi să ajungi să te bucuri de un stil de viaţă sănătos complet nou.

„O selecţie de Asane (posturi) aleasă realist. Fotografiile şi descrierea posturilor, a beneficiilor lor şi a precauţiilor care trebuie observate sunt clare şi concise. O carte echilibrată care poate fi foarte utilă, în special celor care de-abia au intrat în contact cu Yoga."

Current Awareness

Alte cărţi de aceiaşi autori:
RAJA YOGA
YOGA ŞI DESTINUL

Alte cărţi de Selvarajan Yesudian
ÎNCREDERE ÎN SINE PRIN YOGA
YOGA SĂPTĂMÂNĂ DE SĂPTĂMÂNĂ

Alte cărţi de Elisabeth Haich
INIŢIEREA
ENERGIA SEXUALĂ ŞI YOGA
ÎNŢELEPCIUNEA TAROTULUI

Nota editorului

Puteţi înţelege mai uşor partea de teorie dacă veţi corela noţiunile de pozitiv şi negativ folosite de autor în diverse contexte (energie, curent, condiţie, pol etc.) cu noţiunile mult mai bogate în semnificaţie de yang (plus, emisiv, solar) respectiv yin (minus, receptiv, lunar).

Deoarece traducerile trebuie să redea cât mai fidel textul care se traduce va trebui ca acolo unde este cazul să identificaţi noţiunile la care se referă autorul indiferent dacă el foloseşte alt termen decât cel cu care eventual aţi fost obişnuit până acum din lecturile precedente (deoarece pentru aceleaşi noţiuni autori diferiţi folosesc denumiri diferite).

Dacă în această carte veţi găsi anumite tehnici descrise altfel decât le-aţi găsit prezentate în alte surse ţineţi cont de faptul că această carte a apărut pentru prima oră în 1953 fiind una dintre primele cărţi în care se expuneau occidentalilor unele informaţii pe care hinduşii le cunoşteau şi le puneau în practică de peste cinci mii (5.000) !! de ani după cum arată documentele descoperite de arheologi.

Chiar autorul precizează în carte „Unele dintre aceste exerciţii sunt modificate în beneficiul elevilor Yoga occidentali."

În final vă atragem atenţia că orice carte ce vă descrie nişte tehnici nu poate avea decât rolul de memorator, de instrument care vă ajută să vă reamintiţi ceea ce aţi învăţat în mod direct de la un profesor competent. O carte nu va putea niciodată să înlocuiască un profesor competent pentru că informaţia din o carte nu poate fi completă şi nu poate fi perfect adaptată pentru o anumită persoană care are o anumită vârstă o anumită stare de sănatate, o anumită pregătire fizică, o anumită aspiraţie, anumite nevoi urgente etc. şi în plus, în ciuda eforturilor redactorilor unei cărţi, sunt mari şanse ca în ea să găsiţi şi greşeli de tipar.

Cuvânt înainte din partea autorului

Mânat de un imbold interior pe care nu am putut să nu-l ascult, am părăsit India şi am venit în Europa. Am fost ca o unealtă în mâinile destinului şi, ca un vas în care este turnat un lichid, am acceptat tot ceea ce acesta mi-a oferit. Nu mi-am găsit pacea până nu am primit răspunsul la cea mai mare, singura întrebare pe care o aveam – Omul; pentru că acum ştiu:

> Om, eşti un secret doar al tău!
> Cine ar putea să-ţi deschidă porţile, dacă nu tu?
> Şi nimeni nu intră - doar tu!

Omul este o minune misterioasă, care se mişcă între cele două aspecte care aduc moartea, timpul şi spaţiul. Faptul că zilele îi sunt numărate înseamnă că trebuie să se trezească din adormirea sa visătoare şi să recunoască puterea fiinţei sale şi nelimitarea SINELUI său. Omul simte în inima sa cum răsare fericirea elevată, învăluită în glorie aurită şi măreţie veşnică, şi înţelege că adevărata sa natură nu este nimic altceva decât beatitudine.

Urmând această voce interioară, am decis să scriu tot ceea ce văzusem şi învăţasem, în speranţa că experienţele mele pot să folosească drept ghid altora care au pornit în aceeaşi căutare.

Nu doresc să răspândesc Orientalismul vreunui cult, oricare ar fi el. Însă fericirea adevărată şi durabilă poate fi atinsă doar într-un corp sănătos. Din acest motiv menţionez unele reguli şi precepte bine stabilite care pot fi utile atunci când te afli în căutarea reuşitei. *Acestea au fost alese şi strânse laolaltă în aşa fel încât să corespundă cerinţelor Occidentalilor dornici să sacrifice o activitate oarbă şi lipsită de scop pentru a dărui câteva minute zilnic dezvoltării proprii.* Este dificil să devii sănătos, iar cel care vrea să reuşească trebuie să cucerească şi trupul, şi sufletul. Secretele aşteaptă să fie revelate când, ca un boboc ce creşte într-un trandafir, acest mister al omului este risipit şi se manifestă splendoarea adevăratei fiinţe umane. Ca un grădinar, omul nu poate să-şi clădească drum către o realizare reuşită decât dacă trupul şi sufletul ajung să asculte împreună de comenzile

Suprasinelui nemuritor care se află în interiorul ființei. Pe măsură ce creierul se dezvoltă ca o floare ce-și desface delicat petalele, și pe măsură ce corpul se îndreaptă către perfecțiunea fizică, Suprasinele începe să se manifeste prin sănătate perfectă, percepție și cunoaștere.

Lumea noastră de astăzi are nevoie de sănătate mai mult decât de orice lucru pe care-l poți cumpăra cu bani. Prevenirea cauzelor bolilor și suferinței este o datorie la fel de sacră ca și cea de a restabili sănătatea după care tânjesc milioane de oameni. Trebuie să începi, deci, prin a refuza să tolerezi orice influențe negative – fie ele mentale sau fizice – pentru că boala este o lipsă a forței pozitive a vieții, un vid în constituție care duce la căderea sistemului. Știința antică Yoga nu este doar perfectă, ci și exactă, pentru că îndrumă învățăcelul către acei pași înțelepți care trebuie făcuți pentru a atinge perfecțiunea fizică și mentală.

Munca mea a fost asistată și completată enorm de ajutorul pe care mi l-a acordat Elisabeth Haich, care îmi este colegă în Școala noastră de Yoga și care m-a ajutat să interpretez necesitățile exacte ale Occidentului. Am scris această carte împreună, bazându-ne pe experiențele pe care le-am trăit de-a lungul multor ani de muncă și pe un număr mare de rezultate încurajatoare. Aceste pagini au fost scrise pentru cei care nu pot să viziteze o școală de Yoga sau un „ashram" și care nu au norocul de a putea găsi un ghid personal. Sperăm sincer că această carte îl va ajuta pe căutătorul neobosit să execute exercițiile și să călătorească pe cărarea conștientă a Hatha Yoga.

Ca să vezi, deschide ochii
Și privește dincolo de vălul
orbirii. Acoperit de trupul muritor
se află... OMUL DIVIN.

SELVARAJAN YESUDIAN

Cuprins

Ilustrații

Prima parte
Teoria Hatha Yoga

1
Povestea adevărată a unui băiat bolnav

Trăia odată în India cea însorită, în oraşul Madras, un băieţel slab şi bolnăvicios. Până la cincisprezece ani avusese aproape toate bolile grave - scarlatină, dizenterie, tifos, holeră şi celelalte boli contagioase atât de răspândite la tropice. Era aproape un miracol că încă mai trăia. Într-adevăr, supravieţuise, dar în ce condiţii deplorabile! Era doar piele şi os. Avea faţa mică şi bolnăvicioasă, ochii îi erau scufundaţi în orbite şi pieptul îi era îngust şi plat. Şi totuşi acestui băieţaş nu-i lipsea nimic. Dimpotrivă, tatăl lui era un medic faimos şi bogat la care veneau mereu un număr mare de bolnavi. Mama lui era cea mai dulce şi blândă mamă din lume. Totuşi, această casă din Madras, cu curtea ei mare şi umbroasă, nu avea parte de nici un pic de fericire. Cei care locuiau acolo aveau tot timpul griji şi supărări pentru că acel copilaş bine păzit şi răsfăţat părea mai degrabă o umbră decât un băiat.

Tatăl lui încerca toate remediile pe care i le punea la dispoziţie medicina, dar de abia reuşea să-şi ţină fiul în viaţă.

Într-o zi băiatul fu trimis la şcoală. Acum nu mai trebuia să stea culcat ore în şir, ca înainte. Din acest moment putea să trăiască ca orice alt băieţaş de vârsta

lui. Normal, era scutit de gimnastică și acasă era apărat, ca în trecut, de fiecare pală de vânt. La paisprezece ani făcu pneumonie, dar, ca prin miracol, reuși din nou să reziste. Grijile și problemele nesfârșite începură din nou. Peste jumătate de an era din nou destul de bine, dar răcea la cel mai mic curent. Cu greu pot exprima cuvintele cât de mult își invidia acest sărman băiat colegii veseli de la școală cu sănătatea lor de fier. În timpul orelor de sport de la liceul englez se retrăgea într-un colț al curții de unde cu inima grea și priviri pline de jind urmărea mișcările agile ale celorlalți băieți. Când ora se termina, stătea în curte și, când simțea că nu-l vede nimeni, fugea și sărea de colo-colo, învârtindu-și brațele cum îi văzuse pe ceilalți că fac. La cincisprezece ani se simțea mai bine. Nu răcea la fel de des acum; dar gimnastica făcută neregulat și clandestin îi dădea dureri de cap și palpitații la inimă.

În ciuda slăbiciunii sale fizice, spiritul lui de inițiativă era de neînvins. Deseori fugea de acasă, rătăcind prin câmpuri și păduri în căutarea așezărilor Yoghine, a așa-numitelor ashramuri care se aflau în dealurile îndepărtate. Dar eforturile lui erau zadarnice, așa că se mulțumea să se uite la fachirii itineranți care își demonstrau măiestria pe marginea drumului. Deși nu avea o stimă prea mare pentru acești fachiri, îi admira foarte tare pe Yoghinii adevărați. Din cauza unui instinct înnăscut, era atras de știința mistică a Indiei antice. Citea fiecare carte despre Yoga din biblioteca tatălui său. Știa și admira teoria științelor spirituale: învățăturile Raja Yoga, Jnana Yoga și Karma Yoga care deschid calea către înălțimi spirituale pline

de fericire, învățături care aduc mulțumire, credință și putere sufletului discipolilor lor. Găsi de asemenea numeroase cărți de Hatha Yoga care conțineau reguli secrete, simple, dar vechi de mii de ani, pentru a atinge bunăstarea fizică, forța și sănătatea. Entuziasmul unui copil cu o constituție atât de slabă este ușor de imaginat. Aproape dintr-o singură înghițitură, de după-masa devreme până noaptea și apoi până în zori - băiatul devoră conținutul cărților nou descoperite. Strigă de fericire când citi de „asane", de posturi Yoga, și de exerciții de respirație care aduc forța și sănătatea. Pe loc, se așeză în pat și își încrucișă picioarele după cum i se descria în primul exercițiu. Apoi, una după alta, încercă să imite toate posturile importante, iar rezultatul fu că aproape își dislocă picioarele. Între timp, pentru că citise că respirația profundă este de o mare importanță în viața umană, încercă exercițiile de respirație pranayama. Umplându-și plămânii slabi, își ținu respirația aproape până plesni. Apoi se puse în cap și își suci mâinile și picioarele într-o parte și în alta până când, ca să ducă lucrurile la capăt, căzu din pat, se lovi la cap cu o bubuitură puternică și trezi toată casa dintr-un somn adânc. După ore lungi de asemenea supraeforturi, plămânii lui chinuiți erau gata să explodeze. A doua zi era slăbit și nefericit și-l dureau toate încheieturile. După o săptămână de eforturi își puse cărțile deoparte, plângând amar. Gândul că până și această ultimă șansă de a câștiga forța fizică i se năruise îl făcea de neconsolat. Renunță la speranță, gândindu-se că nu va fi niciodată sănătos, că nu va reuși niciodată să se

joace și să se ia la harță în joacă împreună cu colegii săi... că nu va reuși niciodată să se bucure de fericirea care vine odată cu o tinerețe robustă, lipsită de griji.

De atunci încolo se închise în sine. Disprețuia corpul și se interesa numai de lucruri legate de spirit. Dar faptul că-și învăța lecțiile și citea mult nu era destul ca să-l mulțumească. Atenția îi era atrasă din ce în ce mai mult de probleme prea serioase și prea profunde pentru vârsta lui.

Într-o zi înăbușitoare de toamnă fugi din nou de acasă. Într-un crâng de mango la câteva mile de oraș, găsi - în sfârșit! - mult căutatul maestru Hatha Yoghin.

Yoghinul era înconjurat de un grup de tineri care îi ascultau învățăturile. În timpul lecției băiatul rămase ascuns, uitându-se la grup de la distanță. Văzu că tinerii bărbați aveau corpuri frumoase, cu mușchi splendizi, și că făceau exerciții ciudate. Văzu de asemenea că străluceau de sănătate. Când grupul se despărți, băiatul se apropie de maestru și îl rugă cu umilință să-l accepte ca discipol.

Două luni mai târziu, doctorul din Madras abia dacă-și mai recunoștea fiul. Acum băiatul umbla drept ca o săgeată. Pieptul i se arcuise. Umerii i se lățeau în fiecare zi. La sfârșitul anului pieptul îi crescuse cu zece centimetri. Brațele și picioarele aproape i se dublaseră. De atunci încolo n-a mai fost niciodată bolnav. La școală, fără să fi luat parte vreodată la lecțiile englezești de gimnastică, devenise cel mai agil dintre toți - peste noapte!

Când avea douăzeci de ani, după moartea tatălui său, călători într-un oraș îndepărtat ca să-și viziteze

maestrul, căruia, după Dumnezeu și părinți, îi datora sănătatea, puterea, ba chiar viața. Îi spuse maestrului că simțise o chemare interioară să facă o călătorie lungă în Europa. După o despărțire încărcată de emoție, maestrul îi spuse:

— Du-te, băiatul meu, și cunoaște Vestul. Compară-i pe oamenii din Vest cu cei din Est - felul de a fi al Occidentului cu cel al Orientului - și vezi unde se întâlnesc cele două cărări. Învață de la cei din Occident lucrurile în care ne-au întrecut, iar pe ei învață-i lucrurile în care Orientul deja și-a atins ținta. Du-te și lucrează în felul tău pentru a aduce aceste două cărări împreună. Dar în Vest vei înțelege că știința Hatha Yoga nu este numai calea către sănătate, dar și singura metodă de educație fizică din lume care se bazează pe uniunea dintre trup și suflet. Deși este o știință pentru antrenarea *corpului*, este totuși bazată pe forțe *mentale* și *spirituale*.

Băiatul se uită cu ochi strălucitori spre maestrul său, își atinse mâinile și se plecă în fața lui.

— Maestre, știam asta acum mult timp când încercam să-mi antrenez corpul. Când îmi îndreptam atenția spre diferitele părți ale trupului... spre mușchii mei și centrele mele nervoase, observam că forțe spirituale pe care nu le cunoscusem până atunci creșteau în mine. Voința mea a crescut până când am ajuns stăpânul corpului meu. M-ai adus înapoi la viață; ai luat un băiețaș bolnăvicios, vlăguit, și l-ai transformat într-un atlet. M-ai scos din ruina fizică și m-ai dus înapoi către mine însumi! Îți promit...

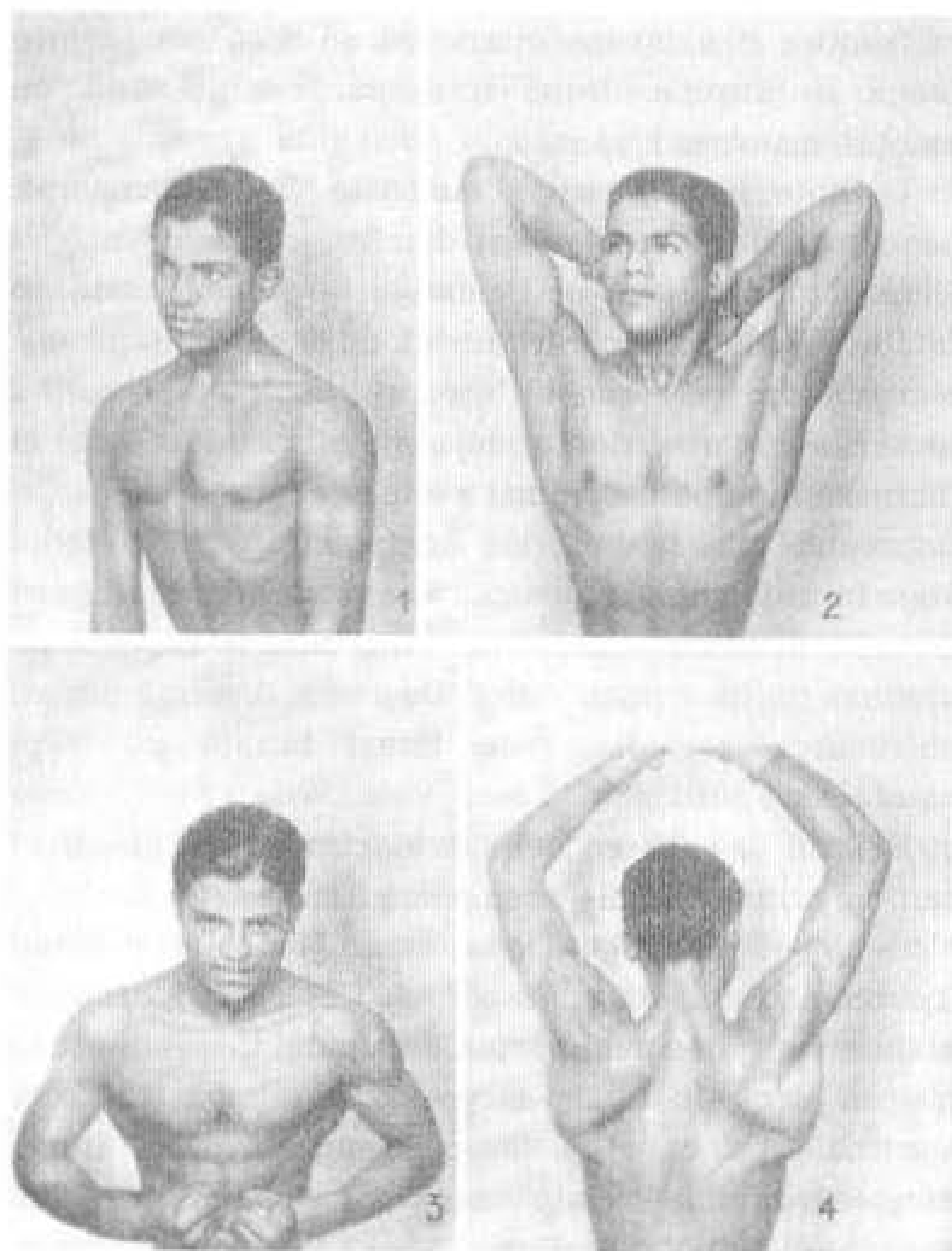


Fig. 1, 2, 3, 4. Selvarajan Yesudian la vârsta de 16 ani, după ce a practicat pranayama și asane timp de un an.

— Nu promite nimic, băiatul meu!... Vestul este în dezordine și pare să aibă prea puțin timp să se preocupe de Est. Dar du-te și fă-ți datoria. Semănătorul rareori culege ce-a semănat. Dar dacă reușești să transmiți Yoga trupului doar câtorva dintre prietenii tăi, îți vei fi făcut datoria față de frații tăi din Occident. Oricum ar fi, învățătura nu îi va atrage decât pe cei a căror minte este liberă de orbirea materialismului și a căror lume spirituală este deschisă pentru o ordine mai înaltă și mai frumoasă a vieții... Dar ține minte, aceasta este cea mai sacră datorie a ta. Când vei primi un mesaj de la mine, peste mări, să știi că este timpul să te întorci acasă... că țara ta de baștină te cheamă... Du-te, băiatul meu, Raiul fie cu tine!...

Și așa am ajuns în Europa.

2
Ce este Hatha Yoga?

Cel mai mare miracol de pe pământ este omul. Trupul lui, format din oase, carne şi sânge, ascunde secrete pe care el a încercat de mii de ani să le descopere în căutarea unei soluţii la marea enigmă, importantul mister al falnicului sfinx. Mulţi au încercat să rezolve acest mister al omului, dar doar puţini au reuşit să-l facă pe sfinx să vorbească. Doar cei mai rari dintre căutători s-au cufundat neobosiţi din ce în ce mai adânc în propriul lor SINE şi au reuşit până la urmă să înţeleagă cel mai mare secret care există: ei înşişi.

În India oamenii au studiat secretele sufletului uman din timpuri străvechi şi mulţi şi-au dăruit întreaga viaţă acestui scop pentru a descoperi *ce este omul? - şi care este destinul său aici pe pământ*?

S-au retras din vârtejul vieţii şi şi-au concentrat toate gândurile şi dorinţele asupra unei singure întrebări: cine sunt eu? Străduinţele lor perseverente, rezistenţa lor nemaipomenită şi aspiraţia cu care au căutat adevărul - toate au fost rodnice, şi iată! - spiritul lor s-a iluminat şi în faţa lor s-a dezvăluit întregul secret al lui A FI. Au înţeles VIAŢA. Au putut să vadă cele mai profunde, mai ascunse cauze. Şi au văzut deschisă în calea lor cărarea care pleacă din suferinţă,

se ridică înspre libertate, fericire, beatitudine eternă... Au știut că această condiție poate fi atinsă de către orice ființă umană. Cei care s-au iluminat au simțit milă pentru suferința omenirii și au început să îi învețe pe oameni calea către mântuire și eliberare.

Sunt mai multe căi care duc către vârf. Mulți vor alege calea comfortabilă, ușoară, ocolită, pentru că fizicul lor nu este adaptat la urcatul abrupt. Alții vor alege o scurtătură și vor urca mai abrupt. Și, în cele din urmă, unii vor alege cea mai scurtă cale, escaladând pereții de piatră pentru a-și atinge țelul cât mai curând.

La fel, omul se poate apropia de marele său țel interior pe mai multe căi, după capacitățile sale spirituale și fizice. Marii învățători au elaborat un număr de sisteme pentru a face țelul personal al omului să poată fi atins de toți. Aceste sisteme scurtează drumul, iar cei care le aplică ajung la destinație mai repede și mai ușor.

Numele colectiv pentru aceste sisteme este Yoga.

Marii învățători și maeștri care și-au atins ținta mergând pe calea Yoga sunt numiți Yogini.

Diversele sisteme de Yoga diferă doar în ceea ce privește punctul de plecare. Esența și țelul lor rămâne același: cunoașterea de sine adusă la perfecțiune. Acest țel, însă, nu poate fi atins decât prin autodisciplină necondiționată. De aceea, diferitele sisteme de Yoga ne învață întâi controlul de sine. Dar unele sisteme Yoga încep prin disciplinarea minții; altele încep cu controlul sentimentelor; și altele au ca punct de plecare corpul, etc., conform tendințelor

naturale și abilităților discipolului. În funcție de calea urmată, diferitele stiluri de Yoga au fiecare un nume corespunzător. Este recomandat, însă, să se pornească la drum prin acea Yoga care începe de la controlul corpului. Aceasta este calea sănătății perfecte, iar numele ei este HATHA YOGA.

Numele de Hatha Yoga se referă la adevărul pe care se bazează acest sistem. Corpul nostru este animat de un curent pozitiv și de un altul negativ, iar când aceștia sunt în echilibru perfect ne bucurăm de sănătate perfectă. În limba antică a Orientului, curentul pozitiv este denumit prin litera „HA", care este echivalentă în ce privește înțelesul cu cuvântul „SOARE". Curentul negativ este numit „THA", care înseamnă „LUNĂ". Cuvântul YOGA are un înțeles dublu. Pe de o parte, înseamnă „îmbinare", iar al doilea sens este „jug". Astfel, „HATHA YOGA" reprezintă cunoașterea perfectă a celor două energii, cea solară pozitivă și cea lunară negativă, îmbinarea lor în armonie și echilibru perfect și capacitatea de a controla energiile lor la modul absolut, adică de a le supune sub jugul „SINELUI" nostru.

Acest sistem este unic în întreaga lume, pentru că perfecționează în mod conștient corpul, compensează defectele fizice, și îl umple de forța strălucitoare a vieții. Hatha Yoga ne duce înapoi la natură, ne ajută să cunoaștem forțele care sălășuiesc în ierburi, copaci și rădăcini, ne învață despre corpul nostru și despre forțele care acționează în el, și ne ajută să ne apropiem de armonia trupului cu sufletul. Corpul reacționează la cele mai mici impulsuri ale minții, iar starea minții este puternic influențată de condiția corpului. Această relație

reciprocă este folosită de Hatha Yoga în așa fel încât și mintea, și trupul să devină sănătoase. Calea aceasta presupune să devenim conștienți de corpul și de toate activitățile noastre. Chiar și sistemul nervos simpatic și toate organele a căror funcționare este de obicei independentă de conștiință pot fi făcute să se supună voinței. Avantajul inestimabil al acestui fapt este că orice problemă poate fi prevenită și corpul poate fi salvat de la boli care își au originea în cauze funcționale. De exemplu, ca Hatha Yoghin pot să-mi controlez activitatea inimii și să n-o las să aibă palpitații din cauza stimulilor externi cum ar fi teama, veștile proaste sau o bucurie bruscă. Astfel pot să mă protejez de dilatare, degenerarea mușchiului cardiac sau alte boli. Sau dacă pot să-mi controlez secrețiile sistemului glandular, pot să stăpânesc funcțiile aproape tuturor organelor din corpul meu și astfel să-mi controlez condiția fizică. Hatha Yoghinul care a atins cel mai înalt nivel de abilitate are control complet și absolut asupra corpului său. Poate să-și regleze la voință activitatea inimii, organele digestive și funcționarea oricărui alt organ din corpul său. Nenumărați călători din Occident care, după multe dificultăți, au reușit să aibă norocul să găsească un Hatha Yoghin adevărat în timpul vizitei lor în India au confirmat faptul că Yoghinii de 80 sau 90 de ani dau impresia că ar avea 30 sau 40 de ani, și că - după standardele occidentale - trăiesc până la vârste incredibil de înaintate pentru că pot să-și reîncarce, la voință, corpurile cu energii vitale noi.

Prelungirea vieții în sine, însă, nu este țelul Yoghinilor. Hatha Yoga nu este un scop de sine stătător,

ci mai degrabă o pregătire pentru o Yoga spirituală mai înaltă. Într-un corp bolnav este greu să-ți dezvolți conștiința și să-ți ascuți mintea până să o aduci la un nivel superior. Din această cauză, ar trebui să ne familiarizăm întâi cu forțele care acționează în corpurile noastre pentru a le putea folosi și controla cum trebuie mai târziu. Atunci corpul nu mai este un impediment când urcăm către planuri mentale și spirituale mai înalte. Unele persoane sunt mulțumite să aibă puteri magice cu ajutorul cărora să facă lucruri privite în mod obișnuit ca miracole. Astfel de oameni se află la mijlocul drumului către scop și nu pot progresa. Țelul pe care ne străduim să-l atingem nu poate fi decât acesta: eliberarea din închisoarea lumii materiale. Nu este cazul, deci, să încurcăm scopul cu mijloacele. Cunoașterea corpului nostru și a puterilor lui secrete este - oricât ar fi de importantă - tot un mijloc pentru a atinge un scop. De aceea un Hatha Yoghin nu își va demonstra cunoașterea și abilitățile doar pentru a satisface curiozități mărunte. Oricine face acest lucru nu este un adevărat Hatha Yoghin. Adevăratul Hatha Yoghin își folosește abilitățile doar când poate să-i ajute pe ceilalți folosindu-le.

Propriul meu maestru, de exemplu, nu ne-a spus niciodată nouă, discipolilor, ce puteri avea. Odată stătea în coliba sa din adâncul pădurii. Într-o poiană din fața colibei, noi, discipolii, eram prinși într-o discuție. Deodată dintr-un tufiș a ieșit o mangustă. Pe jumătate moartă, biata creatură se târa pe pământ și, pe măsură ce se apropia, am putut să vedem că fusese mușcată de un șarpe. Instinctul o condusese către

coliba învățătorului nostru. De-abia mai putea să se târască până la ușă, unde s-a oprit și s-a zvârcolit în ghearele morții. Maestrul nostru și-a pus mâna dreaptă deasupra micului animal și a căzut în transă. A rămas o vreme așa. Apoi, brusc, mangusta a tresărit, s-a scuturat și a fugit, sănătoasă tun. Acum văzuserăm ce puteri avea maestrul nostru.

În ultimul timp știința medicală occidentală și-a îndreptat atenția către Hatha Yoga, iar cei care știu secretele Hatha Yoga - Yoghinii - oferă informații valoroase pentru a ajuta știința medicală să-și atingă scopurile.

Primii pași din Hatha Yoga sunt atât de interesanți și utili încât merită să ne familiarizăm cu ei și să le acordăm atenție. Chiar și cei mai mari maeștri au trebuit să-și înceapă studiul aici, pentru că nimeni nu poate citi fără alfabet. Primul pas din Hatha Yoga ne învață arta de a fi sănătoși!

Întâi și întâi trebuie să ne cunoaștem corpul, dar nu teoretic, ca atunci când studiem anatomia. Anatomia ne învață ce este în corpul uman și unde se găsește. A-mi ști cu adevărat corpul, însă, înseamnă cu totul altceva. Înseamnă, presupunând că știu, de exemplu, unde mi-e inima, că pot de asemenea să mă cobor cu conștiința în inimă; că pot să-i simt forma, auriculele, ventriculele și valvele - toate atât de clar și sigur încât această condiție ar putea fi cel mai bine exprimată astfel: „eu sunt inima mea". Și trebuie să pot face același lucru cu stomacul, intestinele, ficatul, rinichii și fiecare fibră a corpului meu. Cel care n-a făcut niciodată exerciții Yoga poate, cel mult, să-și știe

palatul și interiorul gurii într-o asemenea măsură. Cel care vrea să devină Hatha Yoghin, însă, trebuie să exerseze atât de mult încât să poată să-și direcționeze conștiința, unită cu voința, către cele mai mici fibre ale corpului său. Pentru a ne întoarce la exemplul precedent, nu mai este destul să îmi folosesc conștiința pentru a pătrunde în inima; ci trebuie să o supun autorității mele. Inima mea trebuie să fie supusă voinței mele, trebuie să pot să o fac să pompeze sânge mai repede sau mai încet la voință. Nu este imposibil! După cum toată lumea poate învăța să-și miște limba, degetele sau multe alte părți ale corpului la voință, la fel oricine poate învăța prin practică sistematică să-și controleze fiecare parte a corpului. Chiar și printre oamenii obișnuiți sunt mari diferențe în ce privește măsura în care corpurile lor sunt conștiente. Degetele unui pianist sunt mult mai independente și conștiente pentru că sunt exersate constant. Discipolul Hatha Yoghin exersează de asemena constant, zi după zi, an după an, cu răbdare și perseverență. Dar exersează cum să-și conducă conștiința în fiecare parte a corpului. Merită? Da! Pentru că rezultatul este demn de admirație. El descoperă forțe secrete în sine pe care, puțin câte puțin, învață să le controleze. Descoperă că sunt doi curenți ai vieții activi în corpul său și că echilibrul complet al acestor două forțe înseamnă sănătate perfectă.

În același timp în care își expansionează conștiința, discipolul își dă seama că totul trăiește în timp și spațiu și că toate lucrurile sunt vii pentru că poartă în ele polaritate și ritm. Discipolul începe să vadă secretele

creației. În momentul în care principiul creator părăsește absolutul și se desparte în două, se nasc polul negativ și cel pozitiv, deci apare polaritatea. Între cele două se creează o legătură care pulsează, se naște ritmul, și începe manifestarea VIEȚII.

Chiar și în cristale putem descoperi prezența polului negativ și a celui pozitiv, pe care îi găsim în toate gradele de exprimare ale vieții. Polaritatea și ritmul dau viață întregului univers. Mișcările corpurilor gigantice din spațiul infinit, cu planetele și sateliții lor - chiar și petele solare, pulsul fremătător al inimilor ființelor vii, propria noastră respirație, ființa noastră, toate există într-un ritm care-și are originea în polaritate. Curentul pozitiv și cel negativ alternează ritmic, creând condiții pozitive și negative într-un echilibru perfect.

În mitologia indiană ritmul activ din întregul univers este simbolizat de imaginea zeului Shiva care dansează. Dansul este o manifestare a ritmului.

Și Pământul are tot doi poli, iar noi oamenii care ne-am născut din țărână și care în țărână ne întoarcem purtăm de asemenea polaritatea în noi, ca pol pozitiv și pol negativ. Polul pozitiv este în vârful craniului, acolo unde părul nostru formează un vârtej. Acest pol este ușor de localizat pe capul unui copil. Polul negativ este în coccis, vertebra cea mai de jos a coloanei. Între acești doi poli se află un curent cu o frecvență extrem de înaltă și o lungime de undă scurtă. Această tensiune este VIAȚA!

Purtătorul vieții este coloana vertebrală.

Viața a vrut să se manifeste, așa că a mărit vertebra

cea mai de sus a coloanei vertebrale și a făcut din ea craniul. A modelat materia fină din acesta din urmă într-un conductor de curent și i-a dat posibilitatea să exprime inteligență și simțire. Astfel a apărut creierul. Prin acest material Viața a vrut să vadă, să audă, să miroasă și să simtă. Așa s-au născut organele de simț: ochii, urechile, nasul, gura și nervii senzitivi. Pentru a se mișca în spațiu și a putea să acționeze, a creat picioarele și mâinile. Pentru ca această creatură să poată să existe în continuare și să aibă „piese de schimb" în cazul deteriorării, a creat diversele organe de reproducere și propagare. Sistemul nervos conduce curentul vieții. În final, acest vehicol al vieții, care se mișcă pe două picioare, a primit un nume: „OM". VIAȚA din om a devenit conștientă de sine și de aceea a vorbit, spunând, „EU SUNT".

VIAȚA din interiorul nostru este lucrul la care se referă omul când spune „EU" în sinea sa. Viața este „EUL", eternul, nemuritorul SINE care nu s-a născut niciodată și care nu poate muri, pentru că SINELE este VIAȚĂ și VIAȚA nu poate muri. Doar corpul se naște și moare. Dar corpul este doar îmbrăcămintea, veștmântul exterior al SINELUI, un instrument prin care acesta se manifestă în planul material.

Când VIAȚA devine conștientă de sine și duce această conștiință, cu ajutorul inteligenței, înapoi în propriul său SINE, numim această condiție CONȘTIINȚA SINELUI.

SINELE este îmbrăcat în corp și prin sistemul nervos se răspândește, adică răspândește VIAȚA, în fiecare fibră a corpului, umplându-l cu echilibru perfect

și armonie. Astfel corpul funcționează regulat, deci SĂNĂTOS.

Omul poartă în același timp în sine caracteristicile pozitiv-emițătoare și negativ-receptoare sau rezistente ale ființei sale. În cadrul personalitâții sale create din contraste, el trebuie să mențină echilibrul perfect, să unească opusele, să le suplimenteze unul prin celălalt, și să le împace în sine însuși. Doar atunci este el perfect. Doar atunci este întreg și sănătos și capabil să-și facă treaba pe pământ, la fel cum culorile complementare se completează una pe cealaltă în lumina soarelui: roșu și verde - violet și galben - albastru și portocaliu. Aceste culori sunt opuși direcți, dar din exact această cauză locul lor este împreună. Unitatea lor rezultă în perfecțiune. Legile spiritului și sufletului implică aceeași opoziție directă. Legea spiritului este altruismul, iar a corpului este egoismul. Totuși, omul trebuie să învețe să le îmbine într-o armonie perfectă și să le manifeste în el însuși. Adevărul a fost explicat de toți profeții și marii învățători care au trăit pe pământ, pentru că ei știau că secretul lui „a fi" este tensiunea dintre polul pozitiv și cel negativ. Din acest motiv foloseau cu toții același simbol pentru a reprezenta stăpânul absolut al forțelor opuse - Omul-Zeu care a atins perfecțiunea. În fiecare religie acest simbol este același - o stea cu șase colțuri făcută din două triunghiuri încrucișate. Steaua simbolizează secretul forțelor care susțin universul și în același timp ființa perfectă care este stăpânul vieții, care manifestă spiritul și materia în același fel: omul care a perfecționat creația în sine însuși - Omul-Zeu.

Omul-Zeu nu își folosește corpul ca scop în sine, ci ca vehicol pentru manifestarea spiritului prin IUBIREA LIPSITĂ DE EGOISM. El își umple corpul în mod uniform cu cele mai înalte energii, deci corpul lui este animat de conștiință.

Conștiința omului de rând este încă la un nivel foarte scăzut de dezvoltare. Din acest motiv, emanația curentului vieții din corpul său este conștientă doar într-un grad foarte mic; în cea mai mare parte este inconștientă, automată. Corpul unei persoane aflate la un nivel atât de scăzut de dezvoltare este mai puțin viu decât al unei persoane dintr-un plan mai avansat. Cel din urmă are mult mai multe circumvoluțiuni ale creierului. Sistemul lui nervos este întrețesut mult mai strâns, adică mai conștient, mai viu, și în consecință, corpul lui este un vehicol mai serviabil și mai elastic pentru SINELE său.

Mișcările unei persoane conștiente cu un corp foarte viu sunt diferite de cele ale unei persoane de pe un nivel de dezvoltare mai scăzut. Mișcările persoanei mai conștiente le caracterizăm ca „grațioase", „suple" și „frumoase", dar ne referm la cei în corpul cărora expresia VIEȚII este pe un nivel mai slab ca fiind „împiedicați" sau „stângaci". Simțim că un lucru este frumos sau încântător când VIAȚA se exprimă mai matur prin el; adică, descoperim și recunoaștem în ea SINELE universal, propria noastră FIINȚĂ.

Singura beatitudine care există este *să te regăsești*! Asta căutăm în fiecare bucurie, în fiecare sentiment de fericire. Dacă SINELE nostru este în această stare, dacă se află în sine însuși, există un echilibru perfect

între forțele vieții pe care le radiem. În acest caz, mintea noastră și corpul nostru sunt sănătoase.

În cazul persoanelor de pe un nivel mai puțin elevat, echilibrul poate fi cu ușurință perturbat prin ignoranță sau ca rezultat al unei conștiințe inadecvate. Astfel de persoane uită din SINELE lor, pentru că partea inconștientă a persoanei lor este mai mare decât cea conștientă. Această perturbare a echilibrului se exprimă de asemenea prin felul în care gândesc și în viața lor spirituală. Rezultatul este că echilibrul dintre curentul pozitiv și cel negativ este perturbat. Însă dacă nu există un echilibru perfect între cele două energii vitale radiate, se dezvoltă condiția căreia îi spunem boală.

O mare condiție a sănătății este, deci, aceea de a ne expansiona gradat conștiința și a o conduce în toate părțile corpului. În felul acesta putem să evităm să perturbăm ordinea - putem să prevenim boala. Iar dacă boala este deja prezentă putem să aducem înapoi conștient și intenționat ordinea.

Acestea sunt lucrurile pe care le predă știința și arta numită HATHA YOGA.

3
Fiecare boală are cauze mentale

„Eu sunt calea, adevărul și viața", citim în Biblie. Același lucru este predat de Yoghinii indieni: VIAȚA este SINELE.

În adevărata sa natură, SINELE este strălucitor, perfect, pur, imaculat și fără de păcat. Dar când a luat formă materială - un corp - a primit păcatul materiei, păcatul lumii. Faptul de a fi dependent de materie și timp i-a coborât nivelul de conștiință, și a fost nevoie de o dezvoltare de milioane de ani pentru ca trupul fizic să devină din nou conștient. Dezvoltarea nu s-a încheiat nici până astăzi, iar conștiința persoanei obișnuite este încă departe de a se expansiona și a se uni cu SINELE său suprem, divin. Omenirea, ca un mare corp, a călătorit pe calea acestei dezvoltări, și astfel fiecare epocă istorică a arătat un anumit grad de progres. Totuși, există întotdeauna indivizi care sunt sub nivelul mediu de dezvoltare și alții care sunt deasupra lui. Nu există două persoane al căror nivel de conștiință să fie egal. Doar persoanele care au atins perfecțiunea sunt egale, doar cei a căror conștiință a atins și s-a unit cu SINELE universal. Doar astfel de persoane gândesc complet asemănător. Totuși, chiar și aceștia poartă amprenta filtrului individual, a corpului lor. Doar în ceea ce este esențial, în spirit, sunt egali.

Multitudinea de experiențe ale vieții și jocul infinit al destinelor umane, duc la experiențe și influențe diferite. Din această cauză, conștiința umană se dezvoltă în feluri diferite. În cazul unui individ conștiința poate aduce experiențele și impresiile la un nivel mai înalt de progres în exact același domeniu în care, în cazul unui alt individ, ele degenerează. Totuși, se poate ca într-o altă direcție de dezvoltare primul dintre indivizi să fie în urmă în timp ce al doilea a făcut progrese remarcabile. Aceste variațiuni infinite ale gradului de conștiință pe care l-am atins sunt cauza faptului că există la fel de multe individualități pe cât există oameni pe Pământ.

SINELE, acest izvor etern al VIEȚII, care se află într-un echilibru și o armonie perfecte, emană uniform energia vieții în corp. Dacă o persoană are conștiința dezvoltată în mod egal în toate direcțiile, chiar dacă este la un nivel scăzut, energia vieții va curge uniform în tot corpul. Curentul negativ și cel pozitiv funcționează în echilibru, iar corpul este bine. Condiția conștiinței individului funcționează ca un filtru care distribuie energia vieții în diferiții centri mentali și nervoși pe care Yoghinii indieni îi numesc chakre. Când dintr-un motiv sau altul conștiința nu mai evoluează uniform, echilibrat, fie dezvoltându-se unilateral într-o direcție, sau fiind inhibată în alta, se produce o schimbare în curgerea forțelor vieții, iar echilibrul se pierde. Totuși, emanația SINELUI suprem, care are un echilibru perfect, încearcă să niveleze părțile neregulate și cu o forță incredibilă își forțează calea dincolo de distribuția neregulată a energiei. Această

nivelare a neregularităților, această luptă pentru a restabili ordinea, este condiția pe care oamenii o numesc boală.

Sănătatea este condiția naturală și necesară a corpului. Forța vieții în cazul ființelor umane este nu numai dependentă de voința conștientă de a trăi, dar și activă subconștient, ca instinct al vieții. Instinctul vieții se manifestă în două feluri - ca instinct de autoconservare și ca instinct de conservare a speciei. Amândouă sunt forțe primitive extraordinare, care pot mișca munții din loc. Tendința de conservare a speciei asigură continuitatea atunci când instrumentul de manifestare, corpul, se uzează. Ea asigură înlocuitori prin crearea descendenților. Pe de altă parte, instinctul de autoconservare încearcă să mențină viața ființei individuale cât de mult timp este posibil. Natura încearcă din greu să ne facă să rămânem sănătoși, și dacă nu păcătuim împotriva legilor naturii putem să ne menținem sănătatea neștirbită până murim. „Natura nu a vrut ca omul să-și părăsească corpul înainte de a atinge o vârstă foarte înaintată," a spus Ramacharaka, „și dacă toată lumea ar urma legile naturii din copilărie, în loc să lucreze constant împotriva lor, moartea oamenilor din cauza bolilor în tinerețe sau la maturitate ar fi la fel de rară ca și moartea prin violență."

Forța vieții este mereu activă în noi. Ne echilibrează. Nivelează neregularitățile și ne menține sănătatea, în ciuda faptului că omenirea încalcă zi de zi cu dispreț regulile de aur ale unei vieți sănătoase. Imboldul de autoconservare nu are decât un singur

scop - și nu pot să existe dubii în această direcție - acest imbold cere VIAȚĂ și SĂNĂTATE! Este atât de puternic încât, în momentele de pericol, transformă cea mai umilă persoană într-o bestie sălbatică. De nenumărate ori citim că persoanele de pe o corabie ce stătea să se scufunde s-au luptat și s-au călcat în picioare ca să se urce într-o barcă de salvare și doar cei cu o viață spirituală foarte dezvoltată, care atinsese deja punctul impersonalității, au fost atât de lipsiți de egoism încât să-și înfrângă instinctul de autoconservare. Această forță puternică lucrează în noi fără încetare, zi de zi, pentru a ne proteja sănătatea și a compensa greșelile pe care le facem. Ea pune în mișcare un proces laborios de curățare pentru a ne despovăra organismul de deșeuri otrăvitoare și toxine pe care noi le-am acumulat prin neglijență.

Forța Vieții pune instinctul de autoconservare în serviciul sănătății noastre. Ramacharaka a spus despre ea: „Funcționează în interiorul nostru independent de voința noastră - la fel ca acul unei busole care, indiferent încotro îndreptăm instrumentul, arată încontinuu către polul nord, către sănătate." În zadar nu ne supunem, în zadar respingem acest lucru; oricum acest lucru se petrece în noi și acționează fără încetare. Aceeași forță scoate răsadul delicat afară din sământă și deseori o face să treacă printr-un strat de o mie de ori mai dur, doar pentru ca micile tulpini să ajungă la soare. Aceeași forță face ca mica plantă să crească înspre cer și ca rădăcinile să i se întindă în pământ. Dacă avem o rană deschisă, această rană este vindecată de forța vieții cu o acuratețe uimitoare și cu

o perfecțiune pe care omul însuși n-ar putea să o atingă niciodată. *Medicus curat, natura sanat*, spuneau pe bună dreptate strămoșii noștri. Medicul folosește cuțitul de operație, coase rana, și creează condițiile necesare pentru vindecare. Restul este lăsat pe seama naturii. Dacă un om își rupe piciorul, doctorul îi îndreaptă oasele, dar procesul de vindecare în sine este realizat de forța vieții. Dacă cea din urmă nu poate să-și pună întreaga forță în interesul nostru, totuși este departe de a renunța cu totul la luptă. În schimb, se adaptează la circumstanțe pentru a putea să ne ajute în acel moment și acel loc când devine posibil să ne ajute din nou. Dacă îi dăm forței vieții mână liberă, ne menține într-o stare de sănătate perfectă. Chiar dacă o înăbușim printr-un fel de a trăi nenatural și neinteligent, se străduiește întotdeauna să ne ajute, indiferent de ignoranța noastră și de lipsa noastră de recunoștință. Până în clipa morții, forța vieții se luptă să ne mențină sănătatea corpului. Adaptabilitatea ei este aproape lipsită de limite. O sământă cade într-o crăpătură minusulă, dar despică stânca în două, sau - dacă piatra este prea puternică - se ridică prin crăpătura îngustă către aer și lumina soarelui. Indiferent de circumstanțe, viața trebuie să iasă învingătoare.

Un organism viu nu se îmbolnăvește atâta timp cât trăiește conform regulilor primitive ale naturii. Sănătatea nu este nimic altceva decât o viață în condiții naturale. Boala, pe de altă parte, este rezultatul unui mod de viață nenatural. Spre nefericirea noastră, civilizația modernă ne forțează să trăim nenatural, astfel

încât forța vieții ne poate proteja sănătatea doar până la un punct. Nu mâncăm, nu bem, nu dormim, nu respirăm și nu ne îmbrăcăm cum trebuie și natural.

Hatha Yoga ne învață cum să utilizăm, să stocăm și să încurajăm curgerea liberă a forței vieții la maxim. Oricine urmează regulile Hatha Yoga nu va fi niciodată bolnav și se va bucura de sănătate perfectă până la bătrânețe. Una dintre condițiile necesare cele mai importante, însă, este să ajungem să cunoaștem toate manifestările forței vieții și să învățăm cum pot să fie dezvoltate și modelate, adică într-un cuvânt, cum putem să punem aceste energii să funcționeze pentru conștiința noastră.

Omul este spirit îmbrăcat în trup. În interiorul său reflectă atât legile spiritului, cât și ale corpului. Curgerea energiei vieții se manifestă în oameni - de la SINELE absolut, spiritual, în jos către planul material, către corp - la fiecare nivel. Energia care se manifestă pe tărâmul spiritual cel mai apropiat de SINE este pozitivă. Energia cea mai îndepărtată de SINE, adică energia care animă corpul, este negativă. Energia pozitivă este dătătoare de viață, iar cea negativă primește viața și o conduce. Cât timp cele două energii sunt în echilibru, individul este sănătos mental și fizic; dar când își îndreaptă conștiința doar către planul spiritual sau doar către planul material, deschide calea către mai multe tipuri de dereglări. Știm din experiență că oamenii care fac în mod constant doar muncă mentală sunt întotdeauna slabi și au o constituție fragilă și delicată. Forțele pozitive se dezvoltă pe socoteala forțelor negative, iar un astfel de corp are o

rezistență scăzută. Totuși, dacă o astfel de persoană, prin exerciții atent dirijate de Hatha Yoga, își îndreaptă conștiința, cel puțin câteva minute pe zi, către acei centri de forță de care este nevoie pentru a-i oferi corpului forța vieții, echilibrul este refăcut; corpul lui este fortifiat, iar rezistența lui crește.

Tot o condiție nesănătoasă, care deschide calea către multe tipuri de suferință, este și aceea în care o persoană merge în cealaltă extremă și își îndreaptă conștiința în principal către planul material, arătând interes doar către mâncat și băut excesiv. Preponderențele părții fizice - obezitatea și o minte obtuză - sunt consecințele unei astfel de dereglări a echilibrului individului. Acestea sunt niște exemple simple care arată dezechilibrul conștiinței către o singură extremă sau cealaltă. În aceste cazuri individul schimbă planul mental și cel material prin relația pe care o au unul cu celălalt. Totuși, este posibil și să păcătuiești împotriva relației care ar trebui să existe între cele două planuri dacă fiecare plan este considerat singur, separat, fără legături cu celălalt.

O persoană poate să manifeste forța creatoare individual, pe fiecare nivel de la planul spiritual la cel material, ca energie pozitivă și negativă. Ajunge să fie echilibrată dacă-și folosește puterile într-o manieră corectă, de exemplu negativ în interior și pozitiv în exterior. Aceste persoane sunt liderii creativi care pot să facă ceva din nimic, aducând viața și belșugul în jurul lor. Astfel de persoane își folosesc energiile spirituale pozitive și negative într-o relație corectă: în interior, în direcția emanației divine, sunt negativi,

primesc. Acceptă intuițiile, cred în ei înșiși, au încredere în propriul lor SINE. În exterior sunt pozitivi: dau, creează, produc. La fel, în planul minții și emoțiilor, sunt echilibrați și sănătoși. Strălucesc de bucurie, lumină, încredere, iubire, bunătate și căldură, sunt pozitivi în felul în care se manifestă în exterior; totuși, la momentul potrivit, sunt de asemenea negativi, pentru că acceptă iubirea care emană către ei. Astfel de persoane sunt sănătoase fizic, pentru că energia vieții pe care o au la dispoziție - arderile din interiorul corpului - este în echilibru cu rezistența, cu materia din care este compus corpul.

Dacă ne folosim forțele invers, corpul nostru se va îmbolnăvi mai devreme sau mai târziu. Oamenii fac această greșeală până și în plan mental. Ei nu cred într-un SINE mai înalt care le dă viață. În loc să deschidă calea pentru sursa eternă de putere care se află în sufletul lor, încuie ușa prin lipsa lor de încredere, se îndepărtează de propriul lor SINE și suferă o lipsă de încredere în ei înșiși. O astfel de persoană se uită întotdeauna în altă parte după ajutor, este lipsită de putere și neajutorată, se teme de tot și vede răul pretutindeni. În loc să emane putere creativă și să fie o ființă activă în mod constructiv, își distruge viața prin lipsă de încredere. Eșuează unde alții reușesc. Acest gen de persoană este ca un vid în care totul cade și dispare. Acesta este individul negativ! - o prăpastie întunecată, o groapă fără de fund în care fiecare efort uman bine orientat cade, o forță negativă care absoarbe și neutralizează complet fiecare strop de energie pozitivă cu care intră în contact. Să ne ferim

întotdeauna de o astfel de soartă! Greșeala începe când spunem: „Nu voi reuși niciodată să fac nimic!" Vai de noi dacă zicem așa ceva! Cu aceste cuvinte, construim un zid în fața propriilor noastre surse de putere - un zid pe care nu putem să-l dărâmăm decât cu mari eforturi. Nu trebuie niciodată să fim negativi. Când cineva vrea să facă un lucru bun și folositor, să avem grijă să nu îl descurajăm vreodată, spunând „Oricum nu vei reuși!" Nu! Vom reuși dacă abordăm lucrul în mod corect și credem în ceea ce facem, dacă avem destulă încredere în sine pentru a înfrânge greutățile. Hai să avem încredere în SINELE nostru care ne-a clădit corpul fără să depindă de conștiința noastră, în acest instrument minunat, acest vehicol magnific care își îndeplinește toate scopurile, și să credem că această forță constructivă magnifică este încă în noi, în adâncul SINELUI nostru. Și de ce nu! Suntem vii, ceea ce înseamnă că SINELE nostru este acolo, iar dacă deschidem ușa prin credința noastră, acesta ne va ajuta să ne clădim destinul într-un mod la fel de magnific și de hotărât cum ne-a clădit corpul; ne va ajuta de asemenea să reparăm lucrurile pe care le-am stricat.

Individul negativ se așteaptă la ajutor din exterior și nu din interior. Este egoist și nu are înțelegere nici pentru ceilalți și nici pentru sine însuși. Este posomorât, trist, morocănos și se plânge încontinuu. Nu are iubire, dar se așteaptă ca ceilalți să-l iubească. Chiar și în aceasta este negativ. Nu știe ce este iubirea adevărată. Nu cunoaște decât pasiunea. Ceea ce el crede că este iubire nu este nimic altceva decât dorință pentru ceva sau cineva. Energiile pe care le folosește în acest mod

incorect îi perturbă echilibrul mental. Prin circuitul sistemului nervos, mintea îi afectează direct corpul. Dacă mintea noastră se dezechilibrează acest lucru cauzează şocuri şi fluctuaţii atât de puternice încât nervii sunt distruşi. Şi pentru că munca organelor este condusă şi controlată de nervi, acest lucru duce la deteriorarea sănătăţii tuturor organelor corpului.

Oricine îşi dă seama din propria experienţă de legătura strânsă dintre funcţionarea organismului şi fluctuaţiile emoţiilor. Chiar şi cel mai sănătos om poate suferi anumite schimbări fizice când primeşte veşti proaste, chiar dacă nimeni nu l-a atins măcar cu vreun deget. Îşi pierde pofta de mâncare, îl doare capul, sau începe să aibă alte simptome neplăcute. Teroarea poate să-l facă să se albească la faţă, sângele să-i plece din cap şi să leşine. Ca şi condiţie a conştiinţei, teroarea creează un surplus de curent negativ, astfel încât ordinea curenţilor din corp este perturbată şi rezultă o condiţie negativă. Dacă un individ se enervează, sângele îi vine în cap şi are palpitaţii la inimă. Acesta este reversul condiţiilor descrise mai sus: predomină curenţii pozitivi şi apare o condiţie predominant pozitivă. Fiecare perturbare de acest fel este legată de simptome neplăcute, dar în general sistemul de apărare al invidului rectifică situaţia rapid. Totuşi, dacă efectele neplăcute sunt repetate la intervale scurte sau dacă au loc în continuare, mai devreme sau mai târziu apare o perturbare puternică a curenţilor, iar rezultatul este BOALA!

Dezvoltarea predominantă a unei singure părţi a conştiinţei, sau stagnarea ei, poate să fie de asemenea

cauza a numeroase boli şi dereglări grave, sau chiar a bolilor mentale. Corpul şi mintea sunt sănătoase doar când curentul poziv al vieţii care se manifestă în planul material - în corpul nostru - este în echilibru perfect cu forţa negativă: forţa de rezistenţă a corpului. Într-un astfel de caz există un echilibru între forţa vieţii şi rezistenţa corpului în care ea se află. În cazul unui individ cu un nivel inferior de conştiinţă tensiunea forţei vitale care curge prin corp este slabă. Sistemul lui nervos este ajustat la o rezistenţă corespunzătoare. Odată cu expansionarea conştiinţei tensiunea forţei vitale creşte şi în consecinţă puterea rezistenţei sistemului nervos trebuie să crească şi ea. Dacă acest lucru este făcut pas cu pas în echilibru complet, sistemul nervos are timp să se întărească în paralel cu creşterea tensiunii curenţilor vieţii şi să dezvolte o rezistenţă corespunzătoare. Dacă dezvoltarea are însă loc haotic, smucit, sistemul nervos se îmbolnăveşte din cauza curenţilor puternici şi a schimbărilor bruşte pentru care nu este pregătit pentru că n-a putut să ajungă la rezistenţa de care ar avea nevoie. Situaţia este similară cu cea în care un circuit este străbătut de prea mult curent electric. Când se petrece acest lucru, firul, adică rezistenţa, se arde. Rezistenţa pe care o străbate curentul vieţii este sistemul nervos, care se dezordonează dacă este expus unui curent brusc şi excepţional de puternic. Apar dereglări funcţionale şi devin posibile inflamaţiile, sau chiar paralizia completă. Perturbarea care apare la nivelul conştiinţei duce la diferite boli mentale.

Scopul Yoga este să supună conștiința voinței, să o expansioneze simetric, intenționat, de la un pas la altul, iar în același timp să crească și să întărească rezistența circuitului care conduce energia vitală mereu în creștere, adică să fortifice sistemul nervos. Deci scopul final este: conștiința divină dezvoltată la perfecțiune și manifestarea sa perfectă în corp: Omul-Zeu! Hindușii numesc persoanele care au urcat la acest nivel al perfecțiunii „Jivanmukti".

Acesta este sensul și scopul vieții noastre. Destinul, cu toate experiențele și problemele pe care le aduce, face să apară o expansiune constantă a conștiinței noastre. Dar noi tot timpul ne pipăim drumul prin întuneric și ne plătim ignoranța, iar distribuirea inegală a forțelor permite miilor de boli să ne viziteze.

Având în vedere faptul că bolile apar întotdeauna din cauză că unul dintre cei doi curenți vitali este mai puternic decât celălalt, ele se pot împărți în două grupe majore, bolile pozitive și cele negative.

Dacă suprasolicităm prea tare forța vitală a corpului, fie printr-o sexualitate exacerbată, fie prin muncă mentală excesivă, aceasta duce la o creștere a arderilor. Corpul este epuizat și cade într-o condiție negativă. Rezistența sa este prea scăzută. Astfel de boli negative sunt tuberculoza, inflamațiile cronice, alergiile, ulcerele stomacale și intestinale etc. Convalescența, neurastenia și depresiile sunt de asemenea condiții negative.

Opusul se petrece atunci când dintr-un motiv sau altul energia vitală este redusă sau retrasă astfel încât celulele corpului, din lipsa unei forțe concentrate,

încep să o ia razna și formează tumori și cancer. Rezultatul este de asemenea o condiție negativă a corpului, dar cauza trebuie căutată de partea opusă, nu ca în cazul tuberculozei sau al agenților care cauzează alergiile. Acesta este motivul pentru care oamenii care sunt alergici foarte rar fac cancer.

Bolile pozitive, în general, sunt acele perturbări acute însoțite de febră, cum ar fi inflamațiile, ca pneumonia, amigdalita, nefrita sau neuralgia, și acele tipuri de boli infecțioase însoțite de febră, cum ar fi tifosul sau scarlatina.

Există boli mixte în care simptomele pozitive și negative alternează, cum ar fi cazul malariei, sau în prezența puroiului în organism, când febra de peste 38° C alternează cu temperaturi sub cele normale.

Organismul încearcă în mod constant să ajungă la echilibru. Dacă, de exemplu, corpul nostru ajunge într-o condiție negativă ca rezultat al răcirii accentuate și dacă devine lipsit de apărare în fața bacteriilor, organismul își dezvoltă imediat o cantitate mare de curent pozitiv - pentru auto-protecție - și condiția corpului ajunge pozitivă: avem febră. Predominanța curenților pozitivi cauzează excese și inflamații. Cele din urmă, însă, distrug bacilii care s-au acumulat în timpul condiției negative și, încetul cu încetul, echilibrul revine.

În timpul bolilor inflamatorii serioase, după ce bacteriile sunt distruse și o nu mai este necesară o inducere intensă a curentului pozitiv, are loc o schimbare bruscă înspre o condiție negativă, temperatura scade sub normal, iar pacientul, deși

boala în sine este depășită, cade într-o condiție critică ca rezultat al schimbării de curent brusțe, lipsite de o perioadă de tranziție. În astfel de cazuri îi dăm pacientului cafea sau un alt stimulent. După bolile pozitive, apare de obicei o condiție negativă, perioada de convalescență. După ce s-a dus mult în partea dreaptă, pendulul merge la fel de mult în stânga și doar puțin câte puțin se întoarce la o oscilație normală, care corespunde propriei lungimi și propriului ciclu. Același lucru este adevărat pentru oameni. Dacă primim prea mult dintr-un fel de energie, mai multă decât este potrivit pentru personalitatea noastră, acest lucru duce la o reacție puternică, iar echilibrul este restabilit doar gradat.

Însă dacă prevenim în mod conștient prima oscilare în exterior a pendului, boala nu are loc deloc.

Haideți să luăm un exemplu: Presupunem că trupul meu este brusc și neașteptat adus la o temperatură scăzută. Dacă legile oarbe ale naturii sunt lăsate să acționeze în mine, condiția corpului meu devine negativă. Bacteriile se înmulțesc. Natura se apără împotriva lor și dezvoltă o putere pozitivă mai mare. Apare febra, iar boala își urmează cursul natural.

Dacă, însă, atunci când temperatura scăzută îmi lovește brusc corpul, eu în același timp, în mod intenționat, dezvolt corespunzător mai multă forță pozitivă și conduc această forță prin corpul meu, aceasta imediat readuce echilibrul, bacteriile nu se înmulțesc, iar febra nu este necesară. Am prevenit boala!

Aceasta este Yoga!

Am văzut deja schimbările fizice care pot fi cauzate de o simplă teamă dacă, până și pentru scurt timp, o forță predomină asupra celorlalte. Indiferent dacă dezechilibrul oricărui tip de energie apare printr-o perturbare mentală de durată sau printr-o condiție mentală constantă, acest lucru duce la schimbări fizice grave și la boli serioase. Acest fapt a fost dovedit de cercetările psihiatrilor occidentali. Furia, teama, mâhnirea, tristețea, gelozia, descurajarea, pesimismul și alte impulsuri negative subminează sănătatea, distrug sistemul nervos și scad rezistența întregului organism, făcându-l susceptibil la boli și întârziind procesul de vindecare.

Încă din 1879, profesorul american de medicină, doctorul Gates, a publicat rezultatele experienței sale din acest domeniu. A preluat respirația pacientului într-un tub de sticlă răcit cu gheață, făcând-o astfel să se condenseze. În cazul respirației normale, iodura de rodopsină nu a cauzat nicio depunere semnificativă. Cinci minute mai târziu, însă, când pacientul era supărat, a apărut o depunere maronie în tub, arătând faptul că, după tensionarea bruscă a emoțiilor, a existat un anumit compus chimic în respirația pacientului. Dacă substanța era extrasă și injectată într-un om sau animal, îl făcea foarte agitat. Durerea profundă, cum ar fi cea după pierderea unui copil iubit, a produs o depunere cenușie.

„În decursul experienței și experimentelor mele," scrie doctorul Gates, „am ajuns la concluzia că stările de iritabilitate, supărare și descurajare fac să apară chimicale otrăvitoare în organism, iar gândurile și

sentimentele bune - mulţumirea, fericirea, veselia, optimismul, iubirea - mobilizează puterile vindecătoare din organism. Dintre emoţiile negative, frica şi disperarea sunt poate cele mai distructive pentru sistemul nervos." Conform lui Horace Fletcher, frica ne umple de dioxid de carbon şi ne poluează atmosfera. Duce la o sufocare mentală, spirituală şi morală, deseori la o moarte lentă.

„De fapt, în ştiinţa medicală s-au înregistrat multe cazuri în care oamenii cu sisteme nervoase sensibile s-au prăbuşit fără suflare în faţa unei frici grozave, ca şi cum ar fi fost loviţi de fulger. Un raport foarte interesant este oferit de un profesor de medicină din Australia: «Cel mai mare pericol care poate ameninţa un copil în creştere este impunerea temerilor mamei sale. Mamele tinere şi speriate încearcă să-şi protejeze copiii de fiecare pală de vânt şi interzic toate lucrurile care ar tinde să-i înveţe curajul, rezistenţa şi încrederea în sine. Astfel de mame toarnă în copiii lor o otravă lentă şi le fac un rău pentru întreaga viaţă. Ar trebui să ne creştem copiii în aşa fel încât să nu ştie ce este frica. Aceasta este cea mai frumoasă, cea mai valoroasă moştenire pe care le-o putem oferi...»"

În schimb, copiii sunt învăţaţi să se teamă de bau-bau şi de diavol. În fiecare limbă există o expresie corespunzătoare. Peste tot pe pământ, copiii sunt speriaţi de părinţii şi învăţătorii lor, ca să nu facă un lucru sau altul. Un mecanism distructiv începe să opereze în mintea copilului. Principiul auto-sugestiei - care este foarte puţin cunoscut şi foarte subestimat în

occident - îi creează copilului un handicap, iar atunci când el creşte este oprimat de teamă, frică, complexe de inferioritate şi inhibiţii morale, sexuale şi profesionale.

Optzeci la sută din populaţia globului se teme. Frica de boală, sărăcie şi nenorociri; grija de a nu-i pierde pe cei dragi; teama de moarte şi în final teama de teamă însăşi.

Mulţi oameni îşi distrug propriile vieţi şi pe cele ale rudelor lor pentru că se tem de ziua de mâine şi, datorită acestei frici, nu îndrăznesc să-şi ofere o pauză fizică sau mentală. Se tem de anii grei care este posibil să vină. Majoritatea oamenilor se pregătesc în mod constant pentru rău, adună şi fac economii ca nişte furnici. Copiii lor trebuie să sufere şi să facă la fel, ca într-o zi, poate peste treizeci sau patruzeci de ani, „micuţa casă de familie" să fie ridicată. Felul nesănătos de a trăi şi lipsa recuperării mentale şi fizice timp de zeci de ani îşi ia revanşa implacabil. Cu probleme la stomac, arterioscleroză sau probleme la inimă, individul nu se poate bucura prea mult de casa de la ţară şi de conturile din bancă.

Marele învăţător al lumii, Iisus Hristos, care a venit din Est, ne spune în cuvinte magnifice cum atât corpul cât şi mintea pot fi menţinute sănătoase:

„Nu vă îngrijiţi pentru sufletul vostru ce veţi mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veţi îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana şi trupul decât îmbrăcămintea? Priviţi la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în jitniţe, şi Tatăl vostru Cel ceresc le hrăneşte".

„Oare nu sunteţi voi cu mult mai presus decât ele? Şi cine dintre voi, îngrijindu-se poate să adauge staturii sale un cot? Iar de îmbrăcăminte de ce vă îngrijiţi? Luaţi seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc. Şi vă spun vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceştia. Iar dacă iarba câmpului, care astăzi este şi mâine se aruncă în cuptor, Dumnezeu astfel o îmbracă, oare nu cu mult mai mult pe voi, puţin credincioşilor? Deci, nu duceţi grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca? Că după toate acestea se străduiesc neamurile; ştie doar Tatăl vostru Cel ceresc că aveţi nevoie de ele. Căutaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Lui şi toate acestea se vor adăuga vouă. Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei."[1]

Probabil că nimeni nu a exprimat vreodată regula de bază a Hatha Yoga atât de bine: O seninătate mentală care nu cunoaşte frica, o chibzuinţă îndreptată spre exterior şi filozofia omului religios care-şi pune încrederea absolută în puterile mai înalte şi care ştie cum să-şi controleze emoţiile.

Exerciţiile Hatha Yoga au un efect minunat asupra luptei împotriva fricii. Ele oferă baza autocontrolului fizic. Trebuie să ştim că trupul reacţionează la fiecare impuls mental. Acest lucru este făcut în primul rând de sistemul nervos şi de glandele endocrine cu secreţie

1 *Traducere preluată din **Biblia sau Sfânta Scriptură**, tipărită sub îndrumarea Patriarhului Teoctist, cu aprobarea Sfântului Sinod, ediţia 1982.*

internă, acestea din urmă fiind puternic dezvoltate pentru conservarea vieţii şi sunt de o importanţă decisivă din punctul de vedere al sistemului nervos şi al protejării vieţii.

Doctorul Lorand şi doctorul Sajous au arătat că diversele funcţii vegetative depind în primul rând de condiţia glandelor cu secreţie internă - care îşi elimină secreţiile direct în sânge. Dacă această activitate este diminuată, apar boala, îmbătrânirea prematură şi în final moartea. Astfel, emoţiile şi pasiunile, prin efectul lor distructiv asupra glandelor endocrine, sunt inamicii implacabili ai sănătăţii.

Cele mai importante glande cu secreţie internă sunt tiroida, glanda pineală, cea pituitară, glandele suprarenale şi cele sexuale.

Crizele emoţionale au efectul de a creşte presiunea arterială cu ajutorul mecanismului de reglare al acesteia, capsula suprarenală. Acest lucru explică faptul că persoanele cu un temperament vulcanic suferă de arterioscleroză timpurie şi de perturbări frecvente ale sistemului circulator. Conform Laboratorului Ştiinţific pentru Cercertări Yoga din Lonavla, India, precum şi ştiinţei medicale Occidentale, descurajarea constantă şi melancolia au un efect atât de puternic asupra glandei tiroide încât poate să apară mixedema, o boală care se aseamănă cu boala Basedow. Glanda tiroidă din gât este un mecanism de apărare al organismului care a fost pus acolo de natură ca protecţie împotriva mai multor tipuri de otrăvire. Glanda tiroidă degenerată poate duce la o serie de boli, îmbătrânire prematură şi moarte. Pe de altă parte, dacă glanda tiroidă funcţionează regulat sub

influența unei stări de spirit bune, ne putem menține corpul elastic și energic până la o vârstă înaintată. Stările emoționale au cel mai puternic efect asupra creierului și a glandei pineale, după cum a demonstrat experimental doctorul Sajous. Profesorul Pel a descoperit că după mari perturbări emoționale au apărut cazuri de acromegalie.

Sistemul glandelor endocrine cu secreție internă a jucat un rol deosebit de important în Yoga pentru că aceste glande sunt locurile în care se află anumiți centri de conștiință pe care Yoginii îi numesc „chakre". Aceste chakre sunt o verigă care unește corpul și mintea. Dacă știm rolul pe care aceste glande îl joacă în distribuirea forței și stocarea energiei, atunci știm care este reacția pe care menținerea unei anumite condiții mentale o va cauza în corp prin acțiunea asupra acestor glande cu secreție internă. Astfel putem ajunge să cunoaștem relația mai intimă dintre diversele condiții mentale și organele corpului, iar în acest fel să preluăm controlul asupra corpului. Iată câteva exemple. Experiența și cercetările psihologice au arătat că formarea depunerilor de minerale din organism (pietre la fiere sau la rinichi etc.) sunt de obicei precedate de o lungă perioadă de îngrijorări și tristețe. Sperieturile bruște cauzează diareea. Frica și îngrijorările prelungite conduc la catar intestinal cronic. Stările frecvente de agitație conduc la probleme de inimă și varice. Speranța dezamăgită sau dorințele nesatisfăcute au ca rezultat acidul la stomac și ne fac susceptibili la ulcer stomacal. Teama de moarte, prelungită, dezechilibrează permanent funcțiile

organelor sexuale. Caracteristic pentru aceasta este faptul că în timpul persecuțiilor evreilor - conform experienței elevilor mei - femeile evreice de obicei încetau să mai aibă ciclu menstrual. Se credea că acesta era rezultatul unui drog secret cu efect de sterilizare care li s-ar fi pus în mâncare. Mai târziu, în timpul asediilor lungi ale multor orașe, femeile creștine care trăiau sub frica agonizantă a morții au ajuns să aibă aceleași simptome. Teama de moarte a funcționat deci doar ca un guvernator înțelept al valvelor naturii. Natura nu vrea copii atâta timp cât continuă condițiile de viață foarte problematice. Printre bărbați, aceeași cauză a dus la impotență sau la o scădere drastică a apetitului sexual. Conform experienței noastre, aceste simptome generale au dispărut și ele atunci când a încetat teama de moarte. Printre bărbați, pendulul a dat apoi în cealaltă extremă. În acest fel, natura a restaurat echilibrul, atât al individului cât și al rasei.

Senzualitatea excesivă predispune la tuberculoză. Din acest motiv tuberculoza este întâlnită mai frecvent în timpul pubertății. Condiția supraexcitată a glandelor sexuale este comunicată rând pe rând altor glande cu secreție internă cu care se află în legătură, iar în cele din urmă tuturor celorlalte glande și apoi ganglionilor limfatici hilari din plămâni. Condiția stimulată a ganglionilor limfatici hilari face plămânul supra-sensibil și duce la catar. În acest fel, rezistența plămânului este mult redusă, iar acesta nu poate combate infecția. Organismul, pentru a se proteja, face sistemul endocrin să fie și mai activ, individul devine și mai agitat sexual, iar condiția sa se deteriorează.

Experienţa şcolilor Hatha Yoga arată faptul că atunci când un pacient reuşeşte să-şi disciplineze gândurile, el poate, fără vreo reprimare violentă, să trăiască într-o continenţă completă, pe lângă tratamentul pe care îl primeşte. Astfel, în foarte multe cazuri aparent lipsite de speranţă, bolnavul se poate însănătoşi. Medicii occidentali au descoperit de asemenea legătura dintre tuberculoză şi o sexualitate excesivă. Ei presupun însă că acea condiţie erotică este rezultatul tuberculozei, când de fapt se petrece reversul. Oamenii care sunt peste măsură de senzuali sunt deci mai predispuşi la tuberculoză. Dacă ştiinţa medicală occidentală ar compila statisticile condiţiilor mentale care precedă diferite boli, şi-ar da seama repede de adevărul pe care îl predă Hatha Yoga, adică, *toate perturbările, chiar şi bolile infecţioase, sunt rezultatul cauzelor mentale.*

Medicii din vest dau din cap şi vorbesc de bacterii. De acum 6000 de ani, Hatha Yoghinii din India ştiau că bacteriile sunt cauza imediată a bolii. Este adevărat, nu aveau microscoape. Dar ştiau ce este o bacterie şi că poate să-i atace cu succes doar pe cei care au rezistenţa scăzută sau care sunt predispuşi la această boală. Ambele situaţii sunt însă rezultatul unei atitudini mentale necorespunzătoare. Hatha Yoghinii care acum mii de ani au creat ştiinţa medicală indiană numită Ayurveda scriau pe frunze de palmier uscate şi special preparate:

„...Cauzele bolilor sunt miriade de creaturi minuscule, invizibile. Acestea împreună nu sunt nimic mai mult decât corpul spiritului malefic. Pot ataca doar

persoana care deschide ea însăşi o falie în sufletul său." Este remarcabil faptul că marele maestru european Paracelsus a gândit ceva similar: „Cea mai bună protecţie împotriva tuturor bolilor este o minte nobilă." - gândul de bază este acelaşi.

Am fost foarte surprins de rezultatul următoarei experienţe. Chiar dacă pe de o parte noii medici recunoscuţi clatină din cap cu dezaprobare în faţa ideii orientale că până şi bolile infecţioase sunt datorate cauzelor mentale şi că perturbările de menstruaţie pot să fie reglate cu ajutorul tratamentului minţii, există un grup de medici care încearcă la fel de activ să arate că mintea şi corpul se află într-o legătură strânsă şi condiţia mentală pe care o avem este de o importanţă decisivă pentru sănătate. Aceştia din urmă sunt *psihologi*. În cărţile psihologilor de renume mondial am dat de păreri care sunt în acord complet cu cele ale Yoghinilor. Citez pasaje din cartea *Mintea este totul* de specialistul de renume mondial în materie de nervi şi hipnotizare, doctorul Franz Volgesi:

„Cele şaizeci şi opt de cazuri de activitate hipnotică studiate de doctorii Robert Heilig şi Hans Holff arată că, cu ajutorul stimulilor mentali, pot avea loc schimbări serologice, auto-vindecătoare în organism. Acestea sunt schimbări care nu pot fi simulate „conştient" de către pacient, pentru că modul în care decurg şi controlul lor necesită cele mai precise cunoştinţe tehnice şi utilizarea unor instrumente speciale. Toţi autorii sunt de acord că cercetările lor demonstrează faptul că fiecare reacţie a organismului intenţionată pentru autoprotecţie, inclusiv *dispoziţia de a lupta cu bacilii şi materiile infecţioase,*

este dependentă în mod demonstrabil de condiţia mentală. În cazul indivizilor care au suferit depresii mentale, şi în cazul altora care erau sănătoşi, dar cărora li s-a indus post-hipnotic o stare de depresie mentală, capacitatea sângelui de a se apăra (aglutinare) împotriva bacililor de tifos a fost în mod evident redusă. Sângele a fost de asemenea alterat în acţiunea sa opsonică împotriva colilor, streptococilor şi stafilococilor. Atunci când pacienţii au fost supuşi unei auto-sugestii care conducea către o stare mentală fericită, toate experimentele de control au arătat posibilităţi crescute de auto-protecţie. *Cu alte cuvinte, influenţele mentale, între anumite limite umane, sunt mult mai eficiente decât efectele chimice, medicale şi toxice."*

Poate exista o dovadă mai puternică decât aceasta pentru a confirma ideile susţinute de Yoghini în Orient?

Chiar şi în Occident s-a observat că anumiţi oameni nu sunt susceptibili la boli. Sunt imuni. Aceasta înseamnă că în cazul acelui individ curentul negativ şi cel pozitiv sunt în echilibru complet şi că rezistenţa acelor persoane este adecvată oricărui atac. Hatha Yoghinii *nu înving bacteriile cu ajutorul chimicalelor.* Ei ştiu că este inutil să omori bacteria dacă rezistenţa pacientului rămâne scăzută; pentru că atâta timp cât se întâmplă acest lucru, bacteria se va înmulţi din nou sau un alt agent patogen va apărea şi va ataca organismul. Cât timp lucrurile se întâmplă astfel, boala nu dispare niciodată. Yoghinii pot să prevină bolile menţinând echilibrul curenţilor, sau dacă acesta a fost perturbat şi a apărut deja o boală, ei readuc echilibrul

dintre cei doi curenţi. Astfel, organismul învinge boala. Echilibrul dintre cei doi curenţi este perfect atunci când echilibrul nostru mental este perfect. Astfel încât trebuie să începem prin a ne pune în ordine mintea.

Dacă muşc într-o coajă tare de pâine şi-mi sparg un dinte, acest lucru are o cauză mentală? Da!

Mintea penetrează corpul prin sistemul nervos. Sistemul nervos afectează în mod direct sistemul endocrin. Deci, producţia de hormoni din sistemul glandelor endocrine cu secreţie internă depinde în mod direct de condiţia mentală a individului. Ştim foarte bine că elementul calciu din oasele noastre - deci şi duritatea şi rezistenţa dinţilor noştri - depinde de cantitatea şi calitatea hormonilor care se află în sânge. Dacă un dinte este cariat, şi aceasta are cauze mentale!

Dar accidentele? Dacă cineva cade pe scări şi aterizează jos, plin de vânătăi, are şi acest lucru cauze mentale? - Da! Dar cauzele acestea sunt ascunse cu mult sub mintea conştientă.

Fiecare accident este o auto-pedepsire a individului. Fiecare decizie, fiecare acţiune, fiecare mişcare îşi are punctul de origine în noi. Dacă cineva care a urcat şi a coborât o scară de o sută de ori face de data aceasta o mişcare stângace şi se împiedică, există cauze interioare. În minte se află o forţă latentă, care se opune scopului curent care duce - prin sistemul nervos - la o mişcare reflex nepotrivită şi - are loc accidentul. Este pur şi simplu auto-pedepsire!

Oricine îşi dă seama că fiecare accident este de fapt un mod de a se pedepsi singur se va întreba, când se

lovește la cot sau își mușcă limba: „De ce s-a întâmplat aceasta?" - și instantaneu aude răspunsul din adâncurile conștiinței sale...

Sunt oameni care se lovesc mereu de obiecte, se împiedică la fiecare pas, se ciocnesc de colțurile tuturor dulapurilor. O investigație atentă a minții unui astfel de individ dezvăluie cauzele, iar când mintea este pusă în ordine, ajunge înapoi la sănătate fizică, eliberat de noi accidente.

Să nu uităm că noi suntem cei care facem fiecare mișcare a noastră; noi - și nimeni altcineva - facem fiecare pas. Dacă îmi pun piciorul jos lângă treaptă în loc să-l pun pe ea, dacă îmi ridic piciorul mai mult sau mai puțin decât de obicei, sau dacă în timp ce fac o mișcare o fac mai larg decât de obicei spre dreapta sau spre stânga - toate aceste lucruri își au cauza în interiorul meu. Se poate întâmpla să treacă mult timp între cauză și efect. Este posibil ca, acum mulți ani de zile, să fi făcut sau să fi zis ceva greșit și acel lucru să se fi stocat sub mintea mea conștientă, așteptând oportunitatea de a se manifesta ca o mișcare nepotrivită - negativă. Suprasinele nu uită! La momentul potrivit aduce pedeapsa. Ne pedepsește prin noi înșine. Se folosește de neatenția noastră sau de un moment de pericol când nu avem timp de gândit și trebuie să acționăm instinctiv. Forțele reprimate, egoiste - izolante - se răzbună pe noi în astfel de momente; produc o mișcare ce ne face rău în loc de cea pe care vrem să o facem și care ne-ar fi de folos.

Chiar și omul primitiv știa de aceste relații; dar nu știa că se judecă singur și își creează singur o mișcare

de pedepsire. În schimb, tremura în fața manifestării unei forțe necunoscute și spunea: „Pedeapsa lui Dumnezeu!" Pentru Yoghin, însă, secretul SINELUI se află clar în fața lui și el își dă seama că a operat o lege puternică din interiorul propriei sale ființe. Psihologia modernă a ajuns de asemenea în punctul în care descoperă lumea din spatele minții conștiente - adică subconștientul - și acum începe să-i analizeze legile.

Legea SINELUI superior activ în noi nu înseamnă numai că eu însumi îmi cauzez toate bolile și accidentele, dar are ca efect secundar și faptul extrem de încurajator că dacă îmi folosesc cum trebuie energiile, toate mișcările și deciziile mele ajung să-mi facă bine. Individul a cărui minte este echilibrată va face întotdeauna gestul cel mai potrivit, cel mai bun pentru el. Nu va permite niciunui lucru inutil să clădească un ZID IZOLATOR între personalitatea sa și SINELE său superior și de aceea, în momente de pericol, se va putea ridica la cel mai înalt nivel. Urechea lui este deschisă pentru inspirație interioară și, ca o persoană atotștiutoare sau iluminată, va prinde acea șansă care-l va salva de la pericol.

Ce vrem să spunem prin „utilizarea corectă a energiilor"?

Când acțiunile mele sunt mereu motivate de IUBIRE impresonală, ne-egoistă, bazată pe SINELE universal, mintea mea va fi pașnică, echilibrată și sănătoasă.

Aceasta este însă condiția necesară și pentru ca eu să fiu sănătos fizic.

Prevenirea și vindecarea bolii trebuie deci să înceapă în minte. Și aici dăm de cel mai important rol

în relația dintre MINTE și *corp*. Hatha Yoga își bazează sistemul pe această relație și dezvoltă în paralel și abilitățile individului, și sănătatea fizică.

De la bun început, acest sistem elimină eroarea sub care știința medicală occidentală acționează într-un mod atât de trist, adică aceea de a vindeca *boala* și nu *pacientul*!

Hatha Yoga ne învață: Având în vedere că *noi înșine ne-am cauzat bolile, trebuie să ne vindecăm noi înșine corpul abuzat!* Învățătorul - pe care Yoghinii indieni îl numesc „Guru" - ne ajută să găsim cauza, dar *trebuie să obținem sănătatea prin propriile noastre eforturi*.

Hatha Yoga ne învață cum să menținem ordinea în care se află forțele care ne însuflețesc corpul și - în cazul în care am păcătuit împotriva sănătății noastre trăind nenatural - cum putem să ne restaurăm bunăstarea fizică. Individul suferind este o povară pentru sine însuși și pentru cei din jurul său și de aceea ideea de bază a Hatha Yoga este:

A FI SĂNĂTOS ESTE O DATORIE!

4
Cea mai mare greșeală a noastră: nu putem respira!

În cea de-a șaptea zi a sejurului meu în Pădurea Chitoor am învățat cel mai mare adevăr al Hatha Yoga. Șapte ani mai târziu, însă, când am observat obiceiurile de viață ale fraților mei europeni, am observat că respirația lor consta doar din respirații slabe, superficiale, corespunzătoare celui mai de jos nivel al vieții.

Biblia ne învață că omul, fără suflare, ar fi doar o bucată de pământ lipsită de viață, pentru că Dumnezeu a creat omul din pământ și a suflat în nările lui respirația vieții. Prin această suflare, adică prin respirație, Adam s-a trezit la viață.

Filozofia Vedantei ne spune același lucru, când zice „Fără respirație nu există viață pe pământ."

Viața înseamnă ritm! - Cu prima respirație bebelușul intră în ritmul vieții; cu prima inspirație și expirație începe să trăiască curgerea vieții în fazele sale alternative pozitive și negative, pulsând în el ca un curent alternativ. Viața este deci un șir neîntrerupt de respirații ritmice, înăuntru și afară, până când cu ultima sa respirație omul „expiră", adică „respiră afară" și închide ultima verigă din lanț.

Corpul nostru conține cele patru elemente de bază ale anticilor, iar mâncarea noastră, de asemenea, este diversificată în mod corespunzător. Strămoșii noștri au spus așa: „Suntem făcuți din *pământ*, așa că mâncăm hrană solidă; suntem frământați cu apă și de aceea bem lichide; mintea însuflețește masa lipsită de viață, astfel încât respirăm aer; iar cu focul divin spiritul însuflețește întregul ca el să devină om." Chiar dacă este posibil să supraviețuim fără mâncare solidă câteva săptămâni și câteva zile fără apă, viața fără aer este posibilă doar câteva minute. Aceasta arată că legătura dintre viață și respirație este cea mai strânsă și că respirația este, de aceea, cea mai importantă funcție biologică a organismului. Orice altă activitate a corpului este strâns legată de respirație. Ea este de o importanță capitală pentru starea noastră de sănătate, emoțiile noastre și chiar și pentru longevitatea noastră.

Conform filozofiei indiene, un individ nu are alocat decât un anumit număr de respirații pentru fiecare reîncarnare. Cel care respiră rapid și pripit moare mai repede pentru că nu poate să respire mai mult decât de numărul de ori care i-a fost scris. Pe de altă parte, cel care trăiește în liniște și respiră încet se îngrijește de rezerva sa de sănătate și va avea o viață lungă pe pământ. Popoarele din Orient nu se agită ușor, pentru că ei - fiind înțelepți - vor să-și folosească viața pământeană pentru progres spiritual. Își clatină cu dezaprobare capetele când se uită la frații lor din Occident care își scurtează darul divin al vieții printr-o activitate febrilă și prin respirația rapidă, superficială care rezultă din acest stil de viață.

Omul civilizat nu știe să respire! Condițiile de viață nenaturale pe care le avem în apartamentele moderne de la oraș și condițiile de lucru înghesuite din fabrici și birouri ne-au făcut să uităm ritmul respirației primitive. Viața noastră emoțională ciuntită și pendularea între pasiune și teamă ne sugrumă. În cel mai adevărat sens al cuvântului, ne este teamă să respirăm profund. *Felul în care copiii respiră în acest secol al douăzecilea de-abia dacă este îndeajuns pentru simpla condiție de vegetare*. Respirațiile lor convulsive de-abia sunt suficiente pentru a-i menține în viață. Cât de repede s-ar schimba acest lucru dacă oamenii ar înțelge acest adevăr antic: *Doar prin reglarea conștientă a respirației putem obține rezistența care ne asigură o viață lungă scutită de boli*.

Respirația neglijentă și hazardată ne scurtează zilele, ne reduce forța vitală și ne face susceptibili la cea mai ușoară dintre toate bolile - răceala obișnuită.

Omul primitiv care trăia în condiții naturale nu trebuia învățat cum să respire. Vânătoarea, pescuitul, lupta cu elementele naturii, vremea nemiloasă și mișcarea constantă în aer liber îi ofereau destulă mișcare în mod natural și îl făceau să respire bine instinctiv. Dacă am trăi o viață normală, naturală, corpurile și plămânii noștri ar avea aceeași reacție către influențele din exterior ca în cazul omului primitiv sau al băștinașilor africani.

Este destul să menționăm un singur exemplu din mii. În timpul verii, când scăpăm de căldură și ne refugiem în apa rece sau când suntem surprinși de o ploaie bruscă în timpul unei plimbări, care este prima reacție a corpului nostru la stimulii externi? Instinctiv, chiar

împotriva voinței noastre, tragem aer adânc în piept! Sau să stăm sub duș dimineața devreme! Apa nici măcar nu trebuie să fie rece; este destul să fie călâie. Ce se întâmplă? Imediat, pieptul nostru, ca și cum ar urma o comandă primitivă, se ridică și cade pe măsură ce continuă stimularea externă a pielii noastre. Înțelepții din India au recunoscut, cu mii de ani înainte ca știința medicală modernă să fi fost măcar visată, că pielea este un al doilea plămân, pentru că fără respirația pielii nu poate exista viață. *Toți stimulii externi care ne ating pielea - frig, căldură, contact mecanic, etc. - afectează automat ritmul respirației plămânilor noștri.*

Respirația profundă, care este indispensabilă din punctul de vedere al sănătății și al energiei vitale, ne este astfel impusă de multe ori pe zi de „Mama Natură". Din păcate, însă, *pentru omul civilizat care s-a desprins de modul de viață natural, nu poate exista decât un singur fel ca natura să-l facă să se gândească la sănătatea sa - prin boală.* Omul civilizat închide porii pielii sale cu haine grele și inutile, astfel punând complet frâu unei activități mai puternice a pielii și - în legătură cu plămânii - inhibând efectul benefic al stimulilor externi asupra sistemului nervos vegetativ.

După ce omul occidental a asurzit pentru totdeauna la dojenile naturii înțelepte cu privire la sănătatea, puterea și longevitatea sa, mai există doar un singur fel prin care el poate să-și influențeze în mod direct plămânii - prin sport. Care este situația în Occident în ce privește sportul și sănătatea? Omul care locuiește într-un oraș al secolului douăzeci este silit să trăiască o viață nenatural de înghesuită. Chiar și când pleacă de la birou seara, obosit după o zi de muncă, și ia

autobuzul sau metroul ca să ajungă acasă mai devreme, nu are nici timpul, nici cheful de a face sport. Probabil că aceeași persoană alerga, înota sau făcea un sport sau altul când trăia aproape de natură în timpul copilăriei sau tinereții. În timpul vieții adulte, însă, doar puțini europeni și americani fac sport în mod sistematic. Chiar în acei ani în care ar trebui să fim foarte preocupați cu menținerea sănătății și elasticității mușchilor noștri, nouăzeci la sută dintre noi nu suntem stăpânii sănătății noastre, ci sclavii profesiilor noastre.

Felul nostru de a trăi care implică să stăm jos atât de mult, sau dimpotrivă, implică ore lungi de stat în picioare - și deci platfus - sau să fim aplecați peste birou au făcut ca omul modern să uite cum să stea așezat, să umble și să respire. Rezultatul este un piept căzut, umeri înguști, astm, probleme circulatorii, arterioscleroză, diabet și tuberculoză - iar o singură generație care respiră cum trebuie ar fi îndeajuns ca să regenereze umanitatea! Un vechi proverb indian spune: „Nu este aceleași lucru dacă toate colțurile unei încăperi sunt măturate, sau doar mijlocul". Totuși, faptul că omul modern este mulțumit doar „măturând mijlocul plămânilor săi" este evident din următorul exemplu.

Conform științei medicale occidentale, o persoană care stă liniștită la serviciu respiră în general de cincisprezece ori pe minut. Totuși, la fiecare respirație, doar aproximativ *o jumătate de litru de aer este inhalată.* Cu o respirație ceva mai profundă, cantitatea de aer care intră și iese din plămâni este de aproximativ *un litru și jumătate,* iar încă *un litru și jumătate* de „aer de rezervă" trece prin plămâni când respirăm și mai profund. Plămânii unui adult au deci

aproximativ trei litri și jumătate de „volum activ", lucru indicat de faptul că s-a demonstrat că plămânii cadavrelor conțin *un litru și jumătate* de „aer rezidual". Ce înseamnă toate acestea? Nici mai mult, nici mai puțin decât că un occidental care trăiește o viață sedentară nu-și folosește decât o zecime din capacitatea totală de cinci litri a plămânilor săi.

În timpul unei plimbări lente, acest volum crește la de două ori și jumătate capacitatea plămânilor săi; în timpul ce urcăm pe munte, sare la de zece ori capacitatea plămânilor, iar în cazul înotului, la de douăzeci de ori.

Înțelepții din India și din Orient și-au dat seama în urmă cu mii de ani de rezultatele uimitoare ale reglării respirației pentru a-și menține sănătatea și a se feri de boli. Acesta este motivul pentru care au făcut practic ceremonii religioase din exerciții de respirație combinate cu posturi fizice contemplative. Au intenționat ca astfel de exerciții să fie practicate cu perseverență de mase în fiecare zi.

În vremurile noastre, însă, Hatha Yoga a fost deja înlăturată din tărâmul magic al misticismului. Cu ajutorul financiar al lui Sri Natawarsinhaji Bahadur Maharaja și Rana Sahib din Porbandar, s-au pus bazele unui laborator de cercetare în orașul Lonavla din Poona. În acest laborator exercițiile fizice Yoga sunt testate cu instrumente științifice de ultima oră, iar rezultatele uimitoare sunt confirmate de observații medicale. Înainte să ne întrebăm care este de fapt metoda de respirație Yoga, ar fi bine să discutăm de ce respirația corectă este atât de importantă, și astfel ajungem la întrebarea:

5
Ce este Prana?

Acum multe mii de ani, oamenii iluminați din Orient au explicat că fiecare forță și energie activă din univers are o cauză interioară, un miez, o sămânță - o condiție primordială din care au apărut întreaga viață, fiecare mișcare și toate activitățile. Această forță potențială în condiția sa originală se numește „prana". Înainte de începutul unui ciclu creator, prana se află în stare latentă în absolut ca spiritul sau ideea tuturor forțelor.

Acest lucru ne amintește imediat de începutul Evangheliei lui Ioan: „La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul. Acesta era întru început la Dumnezeu. Toate prin El s-au făcut; și fără El nimic nu s-a făcut din ce s-a făcut. Întru El era viață și viața era lumina oamenilor."[2] „Cuvântul" din Biblie și „prana" orientalului sunt unul și același concept. Doar numele diferă.

Începutul creației înseamnă că prana „se trezește", începe să acționeze, și dă naștere unei mari varietăți de forțe. La fel, toată materia se dezvoltă dintr-o substanță originală. În condiția sa latentă, această substanță originală este ideea sau spiritul substanței.

2 *Traducere preluată din* ***Biblia sau Sfânta Scriptură****, tipărită sub îndrumarea Patriarhului Teoctist, cu aprobarea Sfântului Sinod, ediția 1982.*

Filozofia orientală o numește „akasha". La începutul creației, prana începe să acționeze asupra akashei, modelând-o, și astfel sunt produse nenumăratele tipuri de forță și substanță. În fiecare formă de viață prana este prezentă ca o forță vie care ajută Suprasinele ce animă totul să se desfășoare în planul material.

Fiecare forță își are rădăcina în prana; forța gravitațională, atracția, respingerea, electricitatea, radioactivitatea - fără prana nu există viață, pentru că prana este sufletul tuturor forțelor și energiilor. Acest prim principiu se regăsește pretutindeni în lume. Este în aer, dar nu este aer; este în mâncare, dar nu este mâncare; este puterea din vitamină; se află și în apă, dar nu este aceeași cu elementele chimice ale apei; acestea sunt doar purtătoare de prana.

Aerul este plin de prana liberă, iar organismul uman poate să absoarbă prana cel mai ușor din aerul curat prin procesul de respirație. De obicei când respirăm preluăm cantități normale de prana. Prin respirație profundă aportul crește, iar *prin respirația controlată Yoga putem să stocăm o cantitate seminificativă de prana de rezervă în creierul și centrii noștri nervoși* pentru a fi folosită în caz de nevoie. Există oameni care, atunci când sunt aruncați afară din rutina lor de zi cu zi din cauza unei urgențe fizice sau mentale neobișnuit de mari, nu se prăbușesc sub povara neașteptată, ci pot da dovadă de o rezistență extraordinară. Astel de oameni au fără să știe capacitatea de a stoca rezerve de prana. Se spune despre ei că au o „mare vitalitate". Această „vitalitate" nu este nimic altceva decât prana de rezervă.

Având în vedere teoria pranei poate să fie îndeajuns să spunem că nu intră în contradicție cu viziunea pe care o are știința occidentală. Oamenii de știință occidentali cred de asemenea că întregul univers este plin de „eter". Din ce constă acest eter este însă o întrebare la care știința occidentală nu reușește să ofere un răspuns satisfăcător. Haideți să ne gândim doar la razele cosmice, aceste emanații care ajung în mod constant pe pământ de la distanțe lungi de mulți ani lumină. În strălucirea revigorantă a acestor radiații cu lungimea de undă extrem de scurtă, noi trăim și înflorim ca niște crenguțe verzi sub soarele de primăvară.

Corpul nostru format din miriade de molecule și atomi este de asemenea pătruns de eter - prana. Oriunde se află viață sau mișcare în univers, pornind de la animalele cele mai mărunte și ajungând la marile sisteme solare, totul ar fi doar materie neanimată fără prana. Acest minunat principiu al vieții este mama și originea tuturor forțelor mentale, chimice și fizice. Conform filozofiei Vedanta, prana este inteligența cea mai profundă a „forțelor naturii" și a formelor lor de manifestare. Invizibilă, imposibil de măsurat și indestructibilă - cum este întreaga energie - și totuși nu este aceeași cu forța atracției moleculare, ci mult mai subtilă decât aceasta, prana este forța cosmică a vieții, iar influența ei se regăsește în fiecare vibrație de pe pământ. Mica sământă încolțește primăvara; viața începe în celulele moleculei, în protoplasmă. Celula vie nu manifestă însă doar vitalitate, ci și inteligență. Conform Yoga, între prana și minte există o afinitate, o

relație care se aseamănă cu cea dintre cal și călăreț. Organismul animal nu este, de fapt, nimic altceva decât manifestarea formei și mecanismului forței mentale. Mintea care vrea să fie manifestată în planul material își dezvoltă organele de care are nevoie cu ajutorul pranei și construiește un corp material viu corespunzător scopului său pe pământ. Prana este deci vibrația vitală care umple universul.

Din toată prana universală care umple lumea, prana activă din mintea, creierul și corpul nostru ne este cea mai apropiată. Putem să ajungem în armonie cu oceanul de prana din întregul univers doar atunci când putem conduce valul de prana care ne animă corpul material, făcându-l să se supună voinței noastre. Stăpânul absolut, forța care controlează prana este gândul! Gândul este cheia prin care putem deschide sau încuia ușa VIEȚII din fața noastră. Dacă ne-am îmbolnăvit creând gândurile greșite, atunci ne putem însănătoși din nou cu gânduri corecte create conform voinței noastre. (Vezi de asemenea capitolul: „Puterea constructivă a conștiinței.")

Putem înțelege rezultatele aparent uimitoare ale hipnotismului dacă pricepem legătura dintre gând și prana. Hipnotizatorul *strânge și controlează* prana din mediu cu ajutorul gândurilor vorbite. Yoghinii indieni, însă, nu folosesc această putere care se află la dispoziția lor; pentru că ei cred că *nimeni nu are dreptul de a interveni în sinele și libertatea de acțiune a altei persoane*. De asemenea, nu folosesc hipnotismul ca metodă de vindecare pentru că rezultatele nu sunt permanente. Dacă persoana care a fost vindecată prin

intervenția altcuiva continuă să facă aceeași greșeală mentală ca înainte și dacă în continuare are gânduri greșite, boala se va întoarce cu forțe înnoite. Hatha Yoghinii îi învață pe elevii lor cum să *controleze și să stocheze prana ei înșiși* - adică îi învață auto-sugestia - pentru a nu fi dependenți de ceilalți, ci dimpotrivă, să fie rezistenți la toate influențele exterioare.

Scopul Yoga este să elibereze și să dezvolte valorile din fiecare ființă umană pentru a activa comorile mentale și spirituale care se află în fiecare individ și care sunt inhibate de o educație greșită, opinii false, lașitate, lipsa încrederii în sine, inhibiții și temeri. Astfel, prin Yoga oricine poate să-și ușureze sufletul și să câștige încredere în sine și - ca și consecință directă - sănătate fizică. Adevărata vindecare poate avea loc doar când sănătatea nu este lăsată pe mâna influențelor exterioare sau a medicamentelor; puterile vindecătoare trebuie să fie trezite *în pacientul însuși*!

Dacă vrem să fim bine trebuie întâi și întâi să credem în sănătatea noastră. Dacă noi credem în ceva vom lupta pentru acel lucru! Să ne imaginăm că suntem perfect sănătoși! Individul negativist cu mintea sa suferindă este mereu ipohondru și se crede bolnav. Să luptăm pentru sănătatea noastră! Să facem ceva pentru ea! La fel cum ne spălăm în fiecare zi, ar trebui să ne acordăm ceva timp, zece minute sau o jumătate de oră, pentru a-i da corpului nostru lucrurile de care are absolută nevoie pentru a-și continua munca dificilă. Împreună cu *pâinea* noastră de zi cu zi, să-i dăm corpului *puterea* de a digera această pâine.

Această putere este prana!

Cea mai clară manifestare a pranei în corpul uman este faptul că ne obligă să respirăm. De aici rezultă mişcarea plămânilor. Dacă vrem să ne familiarizăm cu prana şi să învăţăm cum să stocăm prana conştient în centrii noştri nervoşi, prima etapă prin care trebuie să trecem este cea în care controlăm mişcarea plămânilor, adică respiraţia. Aceasta înseamnă să încetăm să respirăm hazardat, neregulat şi inconştient şi să învăţăm să respirăm conştient, concentrându-ne, conducând prana absorbită în centrii nervoşi care folosesc ca zone de stocare. Controlul conştient al pranei este numit pranayama. Pranayama este cea mai importantă bază a sistemului Hatha Yoga. Prana este combustibilul plămânilor şi al întregului corp uman. Dacă printr-o leziune sau boală care rezultă dintr-un mod de viaţă nenatural corpul devine incapabil să absoarbă prana, puternicul curent al vieţii se opreşte în acelaşi fel în care undele emise de un transmiţător încetează să mai fie receptate de un aparat de radio stricat. El este încă prezent în univers, dar nu se mai poate manifesta. Din cele spuse până acum putem să tragem concluzia că, până şi în termeni europeni, fără prana - fie că vrem să-i spunem eter, radiaţie cosmică sau oricum altcumva - nu poate exista viaţă pe pământ.

Cel mai uşor mod de a ameliora bolile şi a creşte şi menţine forţa vieţii este să îi dăm organismului mai multă prana, şi mai proaspătă. Hatha Yoga şi pranayama pe care aceasta o predă nu trebuie considerată în occident ca o teorie plină de hocus-pocus oriental. Pranayama chiar merită atenţia serioasă a medicilor occidentali.

6
Respiraţia completă

Prima şi cea mai importantă regulă a respiraţiei corecte este: respiră pe nas! Este uimitor că omul civilizat care-şi petrece jumătate din viaţă studiind nu a învăţat încă această regulă absolut elementară a sănătăţii. Dacă am şti ce pericole putem evita respirând pe nas, nu am fi atât de neglijenţi Conform observaţiilor mele, majoritatea occidentalilor respiră pe gură - în special când vorbesc. De asemenea nu sunt deloc atenţi la respiraţie atunci când dorm. Mă apucă mila când văd copiii mici respirând pe gură atunci când părinţii lor, de altfel inteligenţi şi educaţi, nu fac nici cel mai mic efort să înlăture acest obicei prost al copiilor lor. Rezultatul este că tiroida copiilor este afectată şi dezvoltarea mentală a acestora este încetinită. În acelaşi timp, le cresc polipii şi - în practica occidentală - ajung apoi să fie operaţi. Cu ajutorul respiraţiei corecte s-ar evita acest lucru. Nu copilul respiră pe gură din cauza polipilor crescuţi, ci polipii cresc din cauza respiraţiei pe gură. Dacă învăţăm copilul să respire cum trebuie, în acelaşi timp în care îl învăţăm exerciţiile Yoga corecte, polipii măriţi pot fi aduşi înapoi la dimensiuni normale.

Calea către canalele aerului se află în nas! Natura l-a echipat cu toate apărătorile necesare ca nici

impuritățile, nici aerul excesiv de rece, nici gazele otrăvitoare să nu poată intra în corp. La intrarea în nas, un mic paravan de fire de păr blochează calea prafului, insectelor mici și altor lucruri care ar putea răni plămânii. Apoi urmează un pasaj lung, întortocheat, căptușit cu membrane mucoase în care aerul deosebit de rece este încălzit, iar particulele de praf destul de fine ca să fi trecut de păr se precipită. Acest tip de praf poate fi eliminat cu ușurință expirând viguros pe nas - scăpându-ne astfel dintr-o dată de milioane de bacili. Apoi în nasul interior avem o altă echipă de paznici. Glandele luptă cu orice bacili care au ajuns până aici și sunt ajutate de organul nostru olfactiv, acest instrument remarcabil care imediat dă alarma când substanțe în fermentație sau care putrezesc ne pun în pericol sănătatea prin gazele lor otrăvitoare.

Cea mai importantă datorie a organului nostru olfactiv - o situație care este complet necunoscută în Occident - este *absorbția pranei din aer.* Organul olfactiv și suprafața olfactivă nu sunt numai un mecanism de semnalizare a mirosurilor, ci și valva de intrare a pranei. Dacă cineva se îndoiește de acest lucru, un singur test ar trebui să fie îndeajuns pentru a-l convinge. Oricine poate face experimentul de unul singur. Când urcăm pe munte sau mergem pe plajă în locuri în care este multă prana (în Occident se spune că aerul este bogat în „ozon"), respirăm adânc și simțim imediat cum puterea noastră crește cu o energie mare, revigorantă. Acum să respirăm aceeași cantitate de aer pe gură și vom vedea că lipsește

efectul de reîmprospătare. Aerul absorbit pe gură este lipsit de gust, plat - îi lipsește mirosul de ozon, prana. Și totuși am respirat același aer. Când suntem foarte răciți și nu putem respira pe nas, cât de repede ne pierdem puterea, cât de repede ne lipsește cantitatea de prana absorbită în mod normal pe nas! Multe persoane suferă de o slăbiciune a inimii când sunt foarte răcite. Motivul este deficiența de prana.

În gură nu există niciun organ care să absoarbă prana. Singurul lucru absorbit este componenta chimică a aerului. Este deci evident că dacă o persoană respiră pe gură pentru o perioadă lungă de timp ajunge în mod necesar să aibă o deficiență mare de prana. Devine slabă, glandele îi funcționează neadecvat, procesele vitale scad, întregul corp îi cade într-o stare negativă, iar rezistența îi scade atât de mult încât ajunge lipsită de apărare în fața oricărui tip de boală. Chiar mai rău, respirând pe gură scurtcircuitează filtrul de bacterii din nas, punându-se astfel la cheremul bolilor infecțioase ai căror agenți patogeni intră în plămânii săi prin aer.

Nasul ne protejează de bacteriile din aer.

Gura nu are moduri de apărare cum sunt cele din nas. Rolul gurii este parțial cel de a ne proteja corpul de alte tipuri de bacterii, dar în principal este cel de a proteja esofagul, de a ne atrage atenția când există vreo problemă, de a opri și a elimina sâmburi, oase de pește și substanțe toxice cu un gust rău, astfel încât acestea să nu ajungă în stomac. Funcția de a filtra aerul, însă, aparține nasului. Desigur, și gura poate să absoarbă elementele chimice ale aerului. Această

precauție înțeleaptă a naturii, însă, există doar pentru a ne apăra în cazul în care nările sunt blocate ca rezultat al unei boli sau al unui accident, astfel încât viața să poată continue pe durata vindecării. Nasul poate și el să aibă parțial funcția gurii; în caz de urgență, o persoană poate fi hrănită pe nas. Dar o persoană sănătoasă nu s-ar gândi niciodată să-și bage mâncarea pe nas. Atunci de ce respiră pe gură?

Fiecare organ ar trebui să-și îndeplinească propria funcție.

Lucrul pe care trebuie să-l facem pentru a ne menține sănătatea este să antrenăm fiecare organ să-și îndeplinească perfect rolul. Să respirăm pe nas - mereu! Astfel vom avea parte de protecția supremă împotriva bolilor infecțioase. Absorbția abundentă a pranei pe nas, cu ajutorul plămânilor, va furniza energie întregului corp. Acest lucru ne va fortifia în primul rând inima care pompează sânge și trimite prana, prin sistemul circulator, în cele mai mici vase de sânge. Deci respirația pe nas are efect asupra activității creierului. De asemenea, ne protejează și de boli, pentru că rezistența mucoaselor și glandelor crește când avem o rezervă în plus de prana. Aceasta explică motivul pentru care nenumărați pacienți suferă de o slăbiciune generală; din clipa în care se obișnuiesc să respire pe nas, își recapătă puterea într-un mod aproape miraculos, se bucură mai mult de viață și sunt vindecați rapid de oboseala și slăbiciunea lor cronică.

Dacă le-am explica în școli copiilor cum să respire pe nas, ar fi posibil să creștem o generație nouă, mai puternică și mai inteligentă!

Baza de la care încep toate exercițiile de respirație este așa-numita respirație Yoghină completă. Aceasta constă dintr-o combinație a trei tipuri de respirație: 1. respirația abdominală, 2. respirația mijlocie, și 3. respirația superioară. Pentru a înțelege respirația Yoghină completă, trebuie mai întâi să-i înțelegem cele trei componente.

Să vedem întâi care este respirația superioară sau superficială numită în Occident respirație claviculară. Cam nouăzeci la sută din femeile europene respiră în acest fel. Vom vedea în curând de ce. În cazul acestui tip de respirație care nu ridică decât coastele, umerii și clavicula, este folosită doar partea superioară a plămânului. Pentru că aceasta este cea mai mică parte, doar o cantitate redusă de aer ajunge la plămâni. Deoarece diafragma este ridicată plămânul nu se poate expansiona în jos. Este îndeajuns să ai cele mai rudimentare cunoștințe anatomice pentru a înțelege că respirația claviculară consumă cea mai multă energie și dă cele mai slabe rezultatele. *Cele mai multe probleme ale corzilor vocale și organelor respiratorii sunt rezultatul unei respirații greșite.* Acest tip de respirație este modul cel mai simplu de a răci sau de a prinde obiceiul de a respira pe gură.

Faptul că cele mai multe femei practică inconștient respirația superficială - fără să aibă nici cea mai vagă idee de ce fac acest lucru toată viața lor - nu se datorează vreunei diferențe anatomice dintre toracele unei femei și cel al unui bărbat. Cauza adevărată este că, pentru a rămâne slabe, femeile se forțează să poarte corsete, cingători și jartiere care au un efect

dăunător pentru că împiedică respiraţia abdominală, stânjenesc circulaţia sângelui şi umorilor şi stau în calea bunei funcţionări a organelor abdominale. Condiţia este agravată de modul de viaţă nenatural al femeilor şi de faptul că activităţile femeieşti - cusutul, lucrul de mână, jocul de bridge, etc., ca să nu mai vorbim de bătutul la maşină - le face să lucreze cu spatele încovoiat. Dacă ne aplecăm asupra unei maşini de scris sau a lucrului de mână o oră sau două nu putem să inspirăm în orice alt fel decât prin respiraţia superioară. Coastele inferioare sunt apăsate într-un unghi ascuţit asupra diafragmei şi nu lasă aerul să meargă mai jos.

Dar respiraţia incorectă nu apare doar la femei. Printre cântăreţi, preoţi, avocaţi şi oratori sunt foarte mulţi a căror respiraţie este chiar defectuoasă. Cauza nu este numai felul nostru civilizat de a trăi în sine, dar şi legea biologică prin care fiecare bărbat care locuieşte în oraş şi are un mod nenatural de a trăi se refugiază în respiraţia superficială atunci când profesia îi solicită plămânii.

Dacă după toate acestea mai este cineva care se îndoieşte câtuşi de puţin de efectul nefast al respiraţiei superficiale, îi dau următorul sfat. Stând drept cu mâinile rigide de o parte şi de cealaltă a corpului să ridice plămânii puţin şi să respire adânc. Apoi să-şi dea capul pe spate şi să-şi relaxeze umerii şi imediat va vedea că *poate inspira mai mult* - cel puţin încă o dată la fel de mult ca înainte.

Al doilea test. Să stăm la birou aplecaţi puţin în faţă, aşa cum facem când lucrăm. Din nou, respiraţia

noastră va fi superficială, pentru că umerii se află într-o poziţie nenatural de ridicată.

Aceasta explică de ce din ce în ce mai mulţi bărbaţi care trăiesc în oraşe mari trec de la o respiraţie inferioară la una superioară.

Acum să luăm în considerare cel de-al doilea mod occidental nenatural de a respira, aşa-numita respiraţie mijlocie - sau cum o numesc doctorii europeni - respiraţia intercostală. Cei mai mulţi oameni care nu duc o viaţă sedentară respiră în acest mod. Respiraţia mijlocie este mai bună cu un grad decât respiraţia superioară pentru că implică măcar parţial respiraţia abdominală şi nu plămânul superior ci plămânul mijlociu este umplut cu aer. Acesta este modul în care respiră majoritatea bărbaţilor când stau în picioare sau aşezaţi - în special într-o cameră cu aer prost, la cinematograf, la teatru sau într-o cameră în care sunt închise geamurile. Natura nu vrea să ne lase să respirăm profund aer stătut, aşa că respirăm în schimb agitat, intercostal. Să ne observăm data viitoare când mergem la cinematograf.

Natura nu abandonează niciodată cu adevărat respiraţia profundă. Chiar şi persoana care duce o viaţă la oraş deosebit de nenaturală trage deseori aer adânc în plămâni, spasmodic şi convulsiv, în special când dă de aer bun. *Aceasta este o mişcare-reflex disperată, asemănătoare căscatului, făcută de plămânul occidental flămând după aer.*

Respiraţia abdominală este numită şi respiraţie profundă sau diafragmatică. Cei mai mulţi bărbaţi respiră astfel când sunt întinşi pe jos sau când se

relaxează. Acest gen de respirație este recomandat de lectorii europeni și americani în materie de sănătate, dar el este doar o *parte* a respirației Yoghine complete. Această respirație abdominală este tipică americanilor și europenilor care au un corp bun și o slujbă sănătoasă. Cei mai mulți bărbați pot respira abdominal pentru că nu poartă corsete, jartiere sau astfel de haine strâmte, iar atunci plămânii lor sunt mai puțin abuzați de convențiile vieții civilizate. Ar trebui subliniat, însă, că forma cea mai pură a respirației abdominale poate fi regăsită doar la bărbații puternici, sănătoși, soldați, atleți, fermieri și păstori.

Motivul pentru care acest tip de respirație este numit abdominal sau diafragmatic devine clar atunci când ne gândim la locația diafragmei. Diafragma joacă mai multe roluri importante în pranayama Yoghinilor și ne va fi de folos să ne obișnuim cu funcția sa. Diafragma este un mușchi separator puternic care desparte pieptul de abdomen. În repaus, se ridică înspre cavitatea toracică. Când este pusă în funcțiune se aplatizează din ce în ce mai tare, apăsând organele abdominale în jos și arcuind abdomenul în afară.

În cazul respirației superficiale partea superioară a plămânilor se umple de aer; în respirația mijlocie se umplu doar mijlocul și puțin din partea de sus; iar în respirația profundă, întreaga parte inferioară și cea de mijloc. De aceea, acest tip de respirație este mai bun decât cele două forme pe care tocmai le-am discutat.

De la bun început este clar că metoda perfectă de respirație este cea care umple părțile inferioare, de mijloc și superioare ale plămânilor în mod egal,

oferindu-i deci organismului cantitatea maximă de oxigen și prana. Această metodă este respirația antică Yoga pe care o vom descrie mai detaliat.

Respirația completă și perfectă Yoga are toate avantajele respirației abdominale, de mijloc și superioare și niciunul dintre dezavantaje. Aduce în acțiune întregul sistem respirator - fiecare celulă și fiecare mușchi. Cavitatea toracică se poate în sfârșit expansiona la volumul său normal, natural, iar performanța plămânilor poate chiar să crească prin folosirea viguroasă a mușchilor costali. Diafragma funcționează și ea regulat și are un efect biologic benefic surprinzător din cauza masării organelor abdominale. Acest lucru va fi discutat mai pe larg într-un capitol ulterior.

Respirația Yoghină completă este cea mai simplă și indispensabilă bază a tuturor respirațiilor Yoghine. Nici nu este necesar să subliniem că trebuie să începem gradat și să evităm să ne extenuăm la început. Prea mult din orice poate fi periculos pentru sănătate, iar acest lucru este adevărat și când vine vorba de practica dezordonată și haotică a pranayamei. Cititorul își va aminti propriul meu exemplu după ce am citit prima carte despre Hatha Yoga și apoi într-un exces de entuziasm am făcut aiurea exerciții Yoga timp de ore întregi. *„Lăsați elevul să meargă pe propria sa calea cu răbdare,"* spune un proverb indian, *„căci dacă nu, fundațiile pe care construiește și clădirea pe care o clădește în pripă se vor prăbuși în ruine în jurul său."*

Exercițiul de bază pentru respirația Yoghină completă se face după cum urmează:

Stând drepţi într-o poziţie normală, relaxată (Figura 6), expirăm viguros şi apoi inspirăm, inspiraţia fiind compusă din următoarele trei faze interconectate. *În prima fază, mişcând diafragma, împingem încet abdomenul în afară.* Adică ne arcuim abdomenul fără să inspirăm conştient. Făcând acest lucru, *vom face descoperirea surprinzătoare că doar expansionarea abdomenului de una singură face ca aerul să pătrundă în partea inferioară a plămânilor noştri.* Este o idee bună - cel puţin la început - să ne punem ambele palme pe abdomen pentru a-i observa mişcarea. Bărbaţii vor descoperi că această primă fază a respiraţiei Yoghine, inferioară sau abdominală, nu este dificilă; orice bărbat sănătos respiră abdominal. Am fost uimit să descopăr, însă, că cel puţin jumătate dintre femeile europene care nici nu practică vreun sport şi nici nu fac gimnastică sunt complet incapabile să respire cu ajutorul abdomenului (diafragmei). Îmi implor cititoarele să nu meargă mai departe până când, nu vor fi învăţat prin concentrare şi voinţă să respire abdominal fără efort sau dificultate. Printre elevii mei din India şi Europa am descoperit că aproape jumătate dintre femeile care nu ştiu cum să respire decât cu partea superioară a plămânilor şi sunt incapabile să respire abdominal la prima încercare suferă de probleme de digestie, probleme la stomac, constipaţie cronică sau diferite perturbări ginecologice. Abdomenul lor este complet lipsit de viaţă, „neanimat" ca un obiect străin care nu face parte din corpul lor.

În a doua fază a acestei respiraţii, ne extindem coastele inferioare şi partea de mijloc a toracelui,

astfel încât puţin câte puţin *aerul intră spre zonele mijlocii ale plămânilor.* Această fază corespunde cu respiraţia mijlocie.

A treia fază a inspiraţiei constă în a scoate pieptul complet în afară. Când facem acest lucru tragem cât de mult aer putem în plămânii care s-au expansionat. În această ultimă fază, ne retragem abdomenul ca să ne poată susţine plămânii şi, în acelaşi timp, lobii pulmonari superiori se pot umple de aer. Ultima fază este deci o respiraţie superioară făcută complet.

La prima vedere pare că respiraţia Yoghină constă din trei mişcări diferite. Totuşi, acest lucru este doar teoretic, pentru că atunci când respirăm astfel trebuie să trecem fluid de la o mişcare la cealaltă, fără pauză sau întrerupere. Văzută din lateral, respiraţia Yoghină perfectă pare a fi o singură mişcare lentă, care porneşte ca un val de la abdomen în sus. Cu puţină practică, putem să tragem aer în piept uniform, cu o tranziţie lină pe măsură ce trecem de la o fază la alta.

Apoi începem să expirăm încet pe nas ca să forţăm aerul să iasă în aceeaşi ordine în care a intrat. Întâi retragem peretele exterior al abdomenului, presând coastele inferioare împreună, iar în cele din urmă ne coborâm clavicula şi umerii. Expirând apăsăm muşchii abdominali şi intercostali împreună în aşa fel încât să rămână cât mai puţin aer ne-expirat. Normal, nu trebuie să forţăm.

Cu jumătate de oră înainte de fiecare dintre cele trei mese principale trebuie să practicăm această formă, cea mai simplă, de pranayama, cel puţin un minut în prima

zi. Apoi creştem zilnic cu un minut în următoarele cinci zile. Doar atunci putem să începem cu celelalte tipuri de respiraţie Yoghină, pentru că exerciţiul descris mai sus este ABC-ul progresului ulterior.

Haideţi să studiem efectul respiraţiei Yoghine perfecte - avantajele respiraţiilor inferioare, mijlocii şi superioare, combinate perfect - cum au fost ele consemnate în învăţăturile înţelepţilor din India şi cum au fost deduse din rezultatele experimentelor obţinute de Laboratorului Ştiinţific pentru Cercertările Yoga din Lonavla.

Conform Yoga, practicantul care face zilnic cea mai simplă formă de pranayama devine aproape imun la tuberculoză şi alte disfuncţii pulmonare. Cel care practică sistematic exerciţiile Yoghine de respiraţie nici nu va răci şi nici nu va avea catar bronhic. Pentru că în cele din urmă, ce este tuberculoza? - O *scădere a vitalităţii* care rezultă din lipsa de aer, deci din respiraţie necorespunzătoare. Forţele vitale reduc rezistenţa organismului şi fac din el un mediu propice pentru bacterii infecţioase. Ţesuturile pulmonare bune şi sănătoase sunt rezistente la bacterii. Putem să avem plămâni sănătoşi doar dacă îi *folosim* cum trebuie.

Persoanele tuberculoase au în general pieptul îngust. În cele mai multe cazuri această dezvoltare imperfectă provine dintr-o atitudine mentală greşită. Oameni cu complexe de inferioritate şi teamă îşi trag umerii înainte şi în sus şi astfel îşi presează toracele. Acest obicei prost se observă deseori la copii. Rezultatul este că plămânii comprimaţi de abia pot respira. Pentru că toracele nu se expansionează în

mod potrivit, plămânii nu se pot dezvolta cum trebuie. Rezerva de aer este inadecvată. Aceasta duce la o lipsă constantă de oxigen şi prana în sânge. Acum ştim că un corp slăbit care a ajuns într-o condiţie negativă este un focar pentru bacilii tuberculoşi. În plus trebuie să reţinem următorul lucru: Oamenii care suferă de complexe de inferioritate sunt nefericiţi şi în general încearcă să scape prin sex. Este bine cunoscut faptul că acei copii care au fost „presaţi" de fraţii şi surorile lor şi care simt că nu sunt suficient de iubiţi de părinţii lor recurg la practica periculoasă a masturbării. Totuşi sexualitatea excesivă supra-excită întregul sistem glandular, inclusiv ganglionul limfatic hilar; plămânii dezvoltă catar şi bacilii de tuberculoză au calea deschisă. Astfel putem vedea ce reacţie în lanţ dăunătoare poate avea loc din cauza unei atitudini mentale negative şi a unei respiraţii inadecvate.

În multe cazuri vindecarea completă poate fi atinsă într-un timp scurt dacă pacientul îşi întrerupe obiceiul de a respira superficial şi începe să respire adânc şi profund. Respiraţia profundă îi schimbă şi atitudinea mentală - cum ar putea o persoană care are un piept lat, bine crescut şi care respiră încet şi profund să fie temător?

Plămânii bine aeraţi transmit mai mult oxigen şi mai multă prana în corp, circulaţia este mai viguroasă, întregul corp este uşurat, respiră profund, devine mai puternic, boala dispare.

Bacililor de tuberculoză nu le merge bine în plămâni bine aeraţi şi irigaţi de sânge sănătos. (vezi Capitolul 3.)

Conform învățăturilor Yoga, calitatea sângelui depinde în cea mai mare parte de oxigenul și prana absorbite de plămâni. Dacă sângele conține doar puțină prana și nu foarte mult oxigen, calitatea lui este inferioară. Atunci se umple de reziduri și toxine care nu sunt eliminate cum ar trebui și întregul corp este îngreunat de impurități. Nu numai organismul ci și fiecare organ individual este afectat de calitatea inferioară a sângelui. Stomacul și organele de digestie în general suferă mult din cauza unei respirații neadecvate. Mâncarea scoate oxigenul din sânge, pentru că înainte să înceapă digestia și asimilarea este nevoie de un proces de oxidare. Totuși, dacă asimilarea nu este normală, organismul nu primește destule elemente nutritive, scade puterea fizică și vitalitatea este redusă.

Toate aceste rele pot fi prevenite printr-o respirație corectă. Nu numai plămânii și stomacul sunt afectați de respirația necorespunzătoare, ci și întregul sistem nervos, creierul, coloana vertebrală, centrii nervoși - chiar și nervii înșiși - pentru că nu primesc destulă prana și destul oxigen proaspăt.

Diafragma care funcționează natural în timpul respirației Yoghine presează ușor asupra ficatului, stomacului și organelor stomacale, iar această presiune care are loc ca rezultat al ritmului respirației plămânilor este transformată într-un masaj ușor care ne ajută să obținem o funcționare naturală a organelor interne. Deci fiecare respirație are un efect asupra organelor abdominale, stimulând circulația sangvină în aceste organe și crescând metabolismul. Acest masaj

interior benefic este deficitar când respirăm doar cu plămânii superiori sau mijlocii.

Pionierii entuziaști ai sistemelor de educație fizică occidentală ar trebui să nu uite că *exersarea externă a mușchilor nu este totul. Și organele interne au nevoie de exerciții*. Natura a asigurat că avem parte de acest lucru prin respirația corectă. Gimnastica, luptele, scrima și alte sporturi similare creează condiții mai favorabile pentru organele interne decât un organism fără vlagă, dar fără exerciții de respirație, sportul nu poate avea un efect favorabil atât de mare asupra organismului pe cât are masajul natural al pranayamei ritmice.

În acest punct cineva s-ar putea întreba de ce respirația profundă este atât de importantă în viață. De ce să facem exerciții de respirație când putem obține același efect prin sport? Când alergăm, facem scrimă, vâslim sau jucăm tenis, plămânii noștri funcționează la capacitatea maximă; suntem forțați în mod automat să respirăm adânc și astfel, indirect, obținem efectele benefice ale respirației Yoghine!

Acest lucru nu este adevărat, însă. În timpul sporturilor viguroase, plămânii funcționează într-adevăr la capacitatea maximă, *dar nesistematic, cu mișcări spasmodice, iar surplusul de oxigen preluat este imediat consumat ca rezultat al pierderii constante de energie*. Fără ritm nu există viață. De la vibrația atomilor până la răsăritul soarelui sau bătăile inimii, orice lucru din această lume este dominat de ritm. Aceasta explică de ce respirația Yoghină ritmică ce apare fie în exerciții relaxante sau exerciții care

implică doar puţine mişcări ale corpului au un efect incomparabil mai mare şi mai benefic asupra organelor noastre decât sportul doar de dragul sportului.

Trebuie adăugat că sporturile occidentale sunt dinamice, active, pe cât timp exerciţiile corporale Hatha Yoga sunt pasive. *În sporturile active ne consumăm energia şi apoi trebuie să ne odihnim*. Prin pasivitatea exerciţiilor Yoga, însă, *strângem o cantitate enormă de energie pe care o stocăm în noi*. Este ca şi cum am construi un dig peste un râu. Forţa este stocată şi acest lucru ne dă o rezervă de putere imensă.

Fiind pasivi în cadrul exerciţiilor Hatha Yoga construim un dig peste râul vieţii şi stocăm forţele disciplinate. Astfel, indiferent cât de obosiţi ne întoarcem de la muncă, putem cu uşurinţă să facem exerciţii pasive Hatha Yoga pentru că nu ne obosesc mai mult. Dimpotrivă, după ce le facem ne simţim remarcabil de reîmprospătaţi. Oricine le-a încercat vreodată ştie!

Efectul miraculos al *ţinerii respiraţiei poate fi şi el explicat parţial în acest fel*. Cititorul va observa că atunci când fac exerciţiile de respiraţie pranayama descrise în Partea Practică a acestei cărţi indienii le *combină întotdeauna cu retenţia respiraţiei pe o perioadă mai lungă sau mai scurtă. Acesta este de fapt controlul respiraţiei care are un efect biologic uimitor asupra organismului*. În copilărie probabil că toată lumea, din curiozitate sau doar ca să se distreze, a încercat să-şi ţină respiraţia, poate luându-se la întrecere cu alţi copii ca să vadă cine rezistă mai mult.

Ca adult, însă, occidentalul se teme în mod instinctiv de un astfel de lucru, fiind perfect convins că astfel de „experimente stupide şi inutile" ar putea doar să-i facă rău. Cine ştie, poate că ar putea să-i explodeze un vas de sânge în plămâni, sau ar putea avea un accident pentru că nu primeşte destul aer. Ce idee copilărească! Trebuie doar să ne gândim la omul primitiv sau la triburile sălbatice care trăiesc în aer liber.

Ignorând pentru moment respiraţia naturală a pielii pe care am menţionat-o mai sus, în care fiecare stimul extern face plămânul să reacţioneze involuntar, inhalând brusc şi reţinând respiraţia convulsiv, să luăm în considerare sportivul sau persoana care face exerciţii fizice dificile. În timpul acestor exerciţii nu poate respira continuu, chiar dacă toracele i se ridică şi îi cade violent din cauza efortului muşchilor săi. În timpul activităţii fizice viguroase, pentru ca organismul să aibă mai mult timp pentru absorbţia şi distribuţia oxigenului şi energiei pranice adiţionale, natura însăşi face corpul să respire intermitent, chiar şi în timpul eforturilor puternice şi a consumului mare de energie.

Dacă ne uităm la un aruncător de suliţe sau discuri, un luptător cu sabia sau jucător de tenis, putem vedea cum exact înainte de efortul suprem al mişcărilor sale decisive atletul îşi ţine respiraţia şi deseori face o întreagă serie de mişcări înainte să expire. Cu cât este mai mare puterea pe care trebuie să o folosească sau efortul pe care trebuie să-l depună muşchii, cu atât mai tare va trage aer în piept înainte de efort şi cu atât mai mult îşi va ţine respiraţia. Într-o alergare de o sută de metri atletul abia dacă îşi trage o dată respiraţia

înainte de a se apropia de final. Printre alergătorii pe distanțe lungi este o regulă bine cunoscută că doar cel care știe cum să respire când aleargă poate spera să aibă succes. Yoghinii au făcut această descoperire acum mii de ani și au înțeles faptul că pranayama făcută împreună cu retenția respirației stochează mari cantități de prana și deci are un efect extraordinar de benefic, nu doar pentru organele respiratorii și digestive ci și pentru sânge și întregul sistem nervos. În organism este stocată mult mai multă prana ca rezultat al exercițiilor lungi făcute într-o condiție relaxantă sau cu foarte puține mișcări fizice decât atunci când corpul muncește din greu și energia adițională este imediat consumată! În exercițiile Yoghine de respirație simple, aceste forțe nu doar fac corpul mai puternic și îl reîmprospătează, ca în cazul sporturilor, dar au și un efect terapeutic. - Controlul respirației, însă, are un efect remarcabil, nu doar pentru că economisim conștient oxigen și prana, dar și pentru că aceste exerciții de respirație restabilesc ordinea și echilibrul dintre curentul pozitiv și cel negativ care ne animă corpul.

Respirația însăși este de fapt o alternare a unor condiții pozitive și negative. Când inspirăm ne aflăm într-o condiție negativă - primim, tragem în noi elementul dătător de viață. Când expirăm suntem pozitivi - distribuim puterea pe care am luat-o în toate părțile corpului; oferim, radiem. Cel care gândește logic își va da deja seama că dacă ne controlăm conștient regularitatea respirației, acest lucru în sine creează un echilibru între energiile negative și

pozitive. *Când își ține respirația, o persoană este forțată - cel puțin pentru o vreme - să-și focalizeze conștiința în centrul SINELUI și să unească ambele energii.* Ca rezultat reușește să atingă o condiție de echilibru complet, atât mental cât și fizic. Este același lucru ca și când aș opri o oscilație exact în momentul în care pendulul este fix în centru, adică atunci când balanța este perfect echilibrată. Când iau o persoană bolnavă care s-a dezechilibrat și într-o manieră similară o echilibrez la loc, însănătoșirea ei este mult ajutată. Alternanța exercițiilor de respirație - cum ar fi „Bhastrika" de exemplu, adică respirația alternativă prin nara stângă și dreaptă - forțează persoana și mai mult să atingă echilibrul dintre forțele pozitive și negative din corpul său. Astfel corpul își menține sănătatea. Totuși, dacă este deja bolnav ca rezultat al distribuirii nepotrivite de forțe, este adus înapoi la echilibru și însănătoșit. Acesta este tot secretul metodei pranayama.

Păstrând condiția de echilibru - adică ținându-ne respirația, curățăm în întregime micii saci de aer din plămâni și îi stimulăm către o activitate mai intensă. În acest fel toate impuritățile care stagnează și toate toxinele din sânge sunt expulzate viguros. Ținerea repirației are cam același efect asupra plămânilor și sângelui pe care un laxativ îl are asupra organelor digestive. Din acest motiv cei care practică în mod regulat respirația Yoghină nu suferă niciodată de perturbări ale plămânilor, stomacului, ficatului, fierii sau inimii, iar printre aceste persoane nu se numără astmatici sau sclerotici.

De la început este clar că nu numai din punct de vedere oriental ci și din punctul de vedere al biologiei și medicinei occidentale este de o importanță vitală ca fiecare bărbat, fiecare femeie și fiecare copil să practice pranayama zilnic, dacă vor să-și mențină sănătatea și puterea vitală. Problema este atât de simplă încât masele nici n-o iau în serios, preferând să cheltuiască averi pentru medicamente și tratamente complicate. Chiar dacă sănătatea le bate la ușă ei refuză să deschidă. *Comit păcatul îngrozitor de a se revolta împotriva adevărului recunoscut.*

7
Înotul: Pentru o reglare perfectă a respirației

Înotul este singurul sport ale cărui începuturi se pierd în negura timpurilor preistorice și care, dintre toate tipurile de educație fizică antice și moderne este în continuare considerat *cel mai natural și perfect exercițiu chiar și astăzi*. Nu există niciun alt sport care să aibă un astfel de efect benefic asupra sănătății. Vom vedea imediat de ce.

În primul rând, înotul este un exercițiu natural, nu artificial. În al doilea rând, chiar și astăzi este *singurul sport din lume care, datorită mișcărilor perfect ritmice pe care le folosește, ne forțează să respirăm profund în maniera pranayama*.

Datorită acestor caracteristici înotul practicat regulat și cu moderație este extrem de benefic pentru sănătate. Însă pentru ca efectul lui să fie perfect trebuie să ne adaptăm întreaga tehnică de respirație la pranayama. Cei care exersează respirația Yoghină zilnic și de asemenea fac cu persevernță și asanele (posturile corporale) antice descrise în Partea Practică a acestei cărți, pot atinge cel mai înalt grad de sănătate și forță vitală; nu vor fi niciodată bolnavi și conform Hatha Yoga Pradipika „umbra vieții lor se va

lungi ca razele soarelui ce apune". Astfel de Yoghini nu au nevoie de niciun sport special.

Faptul că acord o atenţie deosebită înotului se datorează, în afară de motivele expuse mai sus, şi unui alt motiv special. Ştiu din experienţă că cele mai multe persoane care practică pranayama doresc să atingă rapid succesul cu exerciţiile de respiraţie şi deseori nu au destulă răbdare să practice cel puţin două luni la rând. Exerciţiile de pranayama întrerupte nu au însă niciun beneficiu permanent. O altă greşeală a occidentalului începător este că după ce i-a trecut primul val de entuziasm neglijează exerciţiile pentru că durează prea mult. O persoană trebuie să aibă o voinţă puternică şi în alte direcţii pentru a nu se întoarce la obiceiul de a respira superficial.

Am accentuat atât de mult înotul pentru că este singurul exerciţiu de bază care forţează pe toată lumea să-şi controleze respiraţia. Persoana trebuie să-şi ţină respiraţia un anumit timp dacă nu vrea să înghită apă. Astfel Yoghinul care respiră neglijent şi începătorul sceptic pot cel puţin să fie îndrumaţi cu ajutorul înotului să respire într-o manieră similară cu cea prescrisă de pranayama. *Iar o persoană care continuă cel puţin două luni la rând să practice exerciţii de înot simple în stil Hatha Yoga ajunge la aceleaşi rezultate ca şi prin pranayama!* Astfel, dacă se doresc rezultate rapide şi individul nu are o voinţă destul de puternică ca să urmeze regulile de respiraţie de la bun început, poate să înoate timp de una sau două luni în felul Yoghin.

În Madras am avut o elevă care studia Hatha Yogha, o englezoaică supraponderală care lucra la birou, care

ajunsese aproape de patruzeci de ani şi se plângea în mod constant că nu poate slăbi. Când era încă tânără făcuse sport, înotase şi vâslise - dar se lăsase de ele când se măritase şi se mutase în India. În India avea atât de mult de lucru încât nu avea timp de niciun alt exerciţiu decât de plimbări scurte. De atunci încolo încercase toate lucrurile la care se putea gândi - amestcuri organo-terapeutice şi ceaiuri de ierburi laxative, toate tipurile de sport, chiar şi boxul! - dar totul degeaba. Nu pierdea nici măcar un kilogram. Şi oricând pierdea ceva, punea la loc imediat. Chiar şi curele şi dietele eşuau. Am încercat să fac exerciţii de pranayama cu ea, dar plămânii şi voinţa ei erau atât de slabe încât după trei respiraţii complete era lipsită de suflu şi gata să renunţe. Era de asemenea incapabilă să-şi ţină respiraţia, un fapt care arăta cât de mică era capacitatea plămânilor ei.

După ce am văzut că este inutil să-i spun să facă exerciţii de respiraţie pe care oricum nu le putea face acasă, am recurs la metoda pe care vechiul meu profesor Mohan Singh o folosise în cazul învăţăceilor care nu se descurcau. Am întrebat-o pe doamna Potter dacă putea să înoate, pentru că totul depindea de asta. A răspuns că atunci când era mai tânără fusese o bună înotătoare şi deşi încă mai ştia cum se făcea, nu vedea nicio speranţă pentru că deja încercase să înoate odată, fără succes. În ciuda faptului că înotul de obicei slăbeşte, propria ei experienţă în această direcţie fusese negativă.

În acea după-masă, imediat după apus, am mers la plajă împreună. În Madras termometrul se află undeva

între 35 și 45 de grade Celsius întreaga zi; astfel încât oamenii nu se duc la plajă până seara când canicula lasă loc unei călduri comfortabile, liniștitoare. Am luat-o pe doamna Potter într-un loc retras, fără valuri. Dincolo de dig se jucau „călăreții de valuri" din Madras. Cu țipete de plăcere, săreau în apă până la gât, așteptau următorul val mare, se lăsau pe el și îi lăsau coama să-i ducă pe mal cu viteza unui tren rapid. Eleva mea pufăia înduioșător. Strălucea de transpirație. Când am ajuns la apa liniștită a început lecția de „slăbit".

„Acum, doamnă Potter," am spus, „intrați în apă și arătați-mi cum înotați."

Nu a trebuit să o rog de două ori. Încă din mașină își dăduse jos hainele și își terminase călătoria în costumul de baie. Se bălăcea prin apă ca o focă, de parcă ar fi vrut să se mândrească cu faptul că deși avea 73 de kilograme încă mai știa să înoate. Ajunsese la destinație cât timp eu mă uitasem cu admirație la felul sistematic, lin în care făcea brasul.

„Acum o să avem rezultate!" mi-am spus.

„Domnule Yesudian," a strigat pufăind, „dacă puteți să demonstrați legea lui Arhimede prin Yoga, stau pe cap toată ziua!"

„Ce vreți să spuneți?" am întrebat, fără să înțeleg.

„Păi," mi-a explicat ea, „jupânul Arhimede zicea că un corp scufundat în apă pierde o greutate de apă echivalentă cu cea a volumului de apă dizlocuit... și îmi pare rău s-o spun, dar nu mă simt cu nimic mai ușoară decât pe uscat."

„Excelent!" mi-am zis. „Doamna Potter are cu

siguranță simțul umorului și știe cum să-l folosească." Când faci sport o minte veselă e prețioasă ca aurul.

„Draga mea doamnă," am exclamat, „garantez că și dacă acum nu pierdeți o greutate echivalentă cu volumul de apă pe care-l ocupați, în două luni veți avea cu cel puțin 10 kilograme mai puțin. Să începem de parcă n-ați ști nimic despre înot. Aveți viteză, nimic de zis, dar aduceți-vă aminte că *înotați pentru sănătatea dumneavoastră. Vreți să slăbiți.* Acest lucru se poate face doar prin controlul respirației - înot terapeutic."

Doamna Potter a fost atât de surprinsă încât s-a aruncat din nou sub apă o clipă și apoi s-a ridicat pufăind din nou.

„Nu faceți mișto de mine!" mi-a răspuns.

„Uitați-vă la mine, doamnă Potter," am răspuns, mergând lângă ea în apa călâie. „Trebuie să țineți minte că slăbitul și îngrășatul depind amândouă de anumite organe interne de secreție. Dacă din orice motiv aceste organe nu sunt în echilibru, adică dacă secrețiile sau circulația sângelui se schimbă, glanda tiroidă funcționează necorespunzător și își pierde capacitatea de a regla greutatea. Dacă ești prea slab sau prea gras, sau dacă pierzi sau câștigi brusc kilograme, acesta este rezultatul unei dereglări. Asemenea condiții nu pot fi vindecate cu regimuri de slăbit sau de pus kilograme în plus, ceai, arsenic sau medicamente. Remediile oferite de organo-terapie funcționează de asemenea doar pentru o perioadă scurtă de timp. Ogranismul dumneavoastră, doamnă Potter, trebuie să fie însănătoșit. Acela este singurul fel de a readuce echilibrul. Dacă sunteți supraponderală

trebuie să ajungeți înapoi la normal, iar dacă sunteți prea slabă, luați în plus exact de cât aveți nevoie..."

„Și dumneavoastră credeți că înotul mă va vindeca? Acum un an mergeam la înot în mod regulat. La sfârșitul lunii pusesem pe mine un kilogram!"

„Nu înotul vă va reda sănătatea," i-am răspuns, „ci exercițiile de respirație pe care le faceți inconștient atunci când înotați. Pentru că nu vă pot forța să faceți exerciții pranayama, vă voi demonstra că prin „înotul Yoga" veți pierde câteva kilograme într-o lună. Pentru oamenii care n-au răbdarea să practice pranayama, „înotul Yoga" este singurul sport care le poate readuce organele la o funcționare normală. Un rezultat natural al echilibrului perfect restabilit este că persoana supraponderală slăbește, iar cea slabă mai pune pe ea..."

„Aș vrea să văd asta!"

„Atunci să începem, doamnă Potter! Pe moment să rămânem la bras ca fiind cel mai natural fel de a înota. Nimeni nu poate ajunge înotător perfect înainte să învețe să nu-și risipească respirația. Înotătorii de rezistență practică în mod inconștient „Yoga înotului". Respiră mai rar și suflă aerul afară cât au fața încă sub apă. Atât. Vedeți, nu este atât de greu pe cât pare!... Când cineva înoată bras, nu poate respira haotic; trebuie să o facă așa. - Când face prima mișcare din brațe, trage aer adânc în plămâni pe nas și imediat își bagă capul în apă ca înotătorii de la concursuri când înoată bras. Dar nu vă grăbiți! Întregul secret al Yoga este înotul lin, ușor, ritmic, fără să obosiți... Și atunci, după ce inspirați băgați capul sub apă. Așa sunteți forțată să vă țineți respirația... Bine, ați reușit excelent!"

„În tot timpul în care am învățat să înot nu m-am gândit niciodată la asta!" a spus doamna Potter, când își scotea capul din apă. „Întotdeauna am fost mult mai preocupată de permanentul meu..."

„Da, acesta este un obicei prost al doamnelor," am răspuns. „Așa că acum când fața vă este în apă faceți două mișcări line, ușoare. Când puneți mâinile în fața pieptului pentru a doua mișcare, începeți să suflați aerul afară prin nas sub apă în așa fel încât până în momentul în care terminați a doua mișcare și ridicați capul din apă restul aerului din plămânii dumneavoastră să vă ajungă pentru o singură pufnitură scurtă ca să eliminați ultimele picături de apă din nas... În același moment trageți repede aer adânc în piept, puneți capul înapoi în apă și înotați încă două mișcări așa... Cu ajutorul acestui înot ritmic care nu este nimic mai mult decât un exercițiu perfect de pranayama făcut în apă, vă veți reveni la o sănătate perfectă, asta dacă faceți acest lucru zilnic și sistematic..."

Fără îndoială că a fost greu la început. Doamna Potter din când în când mai înghițea o gură de apă și deseori trebuia să se oprească un minut ca să respire. Dar se ducea în mod regulat, zi de zi, pe plaja liniștită și înota neobosită conform instrucțiunilor mele.

Într-o lună și jumătate pierduse cinci kilograme, iar până la sfârșitul celei de-a doua luni, încă patru. Astfel mi-am pierdut pariul din cauza unui singur kilogram. Este însă înspre lauda doamnei Potter că nu m-a învinuit pentru asta. Dimpotrivă, de atunci încolo a devenit una dintre cele mai perseverente eleve, care venea mai devreme la orele mele ca să exerseze pranayama.

Recomand această metodă oricui ştie să înoate şi nu are răbdarea să facă exerciţii de respiraţie în mod regulat. *După una sau două luni de înot Yoga zilnic, corpul său îl va face să se simtă bine şi sănătos.* Se va simţi viguros şi sănătos şi îi va plăcea mai mult să lucreze. Dacă îşi neglijează înotul timp de trei sau patru zile, plămânii îi vor tânji după acest exerciţiu la fel cum un fumător tânjeşte după o ţigară. Acesta este momentul în care elevul poate să treacă gradat de la înot la o practică pranayama regulată în camera sa, sau şi mai bine, în aer liber. Acest sistem minunat a fost folosit de vechiul meu maestru în propriul meu caz, pentru că practica zilnică a controlului respiraţiei era atât de grea la început. Câţiva dintre colegii mei se descurcau şi ei cu greu în timpul antrenamentului lor iniţial. Atunci Mohan Singh ne-a dus la plajă şi ne-a învăţat „înotul yoga". După o lună puteam respira mai bine decât ceilalţi elevi!... Înotul, practicat simplu, este cel mai bun sport pentru reglarea respiraţiei. În timpul verii mergeam la plajă la mare, sau pe marginea unui lac sau a unui râu şi înotam după metoda Yoga pe cât de des ne permitea timpul. Şi să nu neglijăm această metodă nici iarna! Acest sportul antic ne şi întăreşte pielea şi, *ca rezultat al stimulilor externi, ne forţează plămânii să muncească din greu, fără să fie nevoie de voinţa noastră. Este suficient că ritmul mişcărilor noastre este transmis nervilor.* Mai este o regulă care trebuie reţinută în legătură cu înotul: În zilele când mergem să înotăm, să nu stăm mai mult de jumătate de oră şi să nu facem exerciţiile acasă.

Brasul cu două mişcări între respiraţii se poate extinde la mai multe mişcări după câteva luni. Dacă

obosim, nu trebuie să ne oprim ci doar să ne odihnim, plutind pe spate în apă şi respirând adânc.

Cea mai antică şi totuşi cea mai modernă formă de înot este craulul pe care prinţul hawaian Kahanamoku l-a prezentat occidentalilor la începutul secolului. Craulul este un exemplu perfect de respiraţie Yoghină. Respiraţia puternică, profundă, kumbhaka (retenţia respiraţiei) în timpul celor patru mişcări sub apă, apoi expiratul puternic pe nări care începe cât timp faţa este încă sub apă şi care aminteşte de aerul ce izbucneşte afară din foale...

Nu este nimic nou sub soare! Dacă studiem istoria regulilor sănătăţii, începând de la cele mai timpurii documente istorice până la igiena cea mai actuală, trebuie să recunoaştem că regulile strămoşilor noştri sunt încă valabile în multe feluri astăzi şi că de multe ori acest lucru depăşeşte cele mai fanteziste vise ale noastre. În legătură cu înotul trebuie să descriu un alt caz neobişnuit care m-a surprins la fel de mult pe mine cum l-a surprins şi pe domnul John Kennedy, un vânzător al Companiei Ford din Calcutta. Era un tânăr de 1,80 metri, extrem de slab. În fiecare vară petrecea câteva săptămâni cu rudele sale în Madras. L-am cunoscut la plajă. Am observat că în ciuda fizicului său foarte slab, dar musculos, petrecea ore întregi în cort şi mergea în apă doar 4-5 minute după apus, apoi ieşea imediat afară. Doar atâta sport făcea, deşi înota excelent! Se vedea că se simte în apă ca acasă. Se dădea la fund, înota bras, făcea craulul, iar apoi fugea afară din apă de parcă l-ar fi muşcat ceva.

Când l-am întrebat de ce făcea chestia asta ciudată, am primit următorul răspuns surprinzător:

„Ați dat de cea mai mare problemă a mea," mi-a zis. „În tinerețe eram un înotător pasionat și nu trecea o zi fără să petrec ceva timp în bazinul de înot de la Newark... Dar cursa asta pentru viteză, viteză, viteză! Știți cum e viața în SUA? Faptul că a trebuit să-mi găsesc o slujbă m-a forțat să renunț la sport. Timp de zece ani n-am mai făcut sport deloc. În toată agitația am pierdut atât de multă greutate că acum aș putea să plâng de fiecare dată când mă uit în oglindă. Cântăream 75 kilograme, dar acum mai am doar 60! Indiferent cât mănânc, nu mă îngraș deloc..."

„De ce nu faceți sport?" l-am întrebat, uimit. „Aveți destul timp, pentru că văd că petreceți câteva luni aici în fiecare an. Zile întregi m-am uitat la dumneavoastră cum înotați un moment sau două, după care vă petreceți tot restul timpului în cort. Seara de-abia înotați trei minute și apoi săriți iar afară din apă!"

„Asta e problema!" a spus cu amărăciune. „Fiecare celulă din mine vrea să intre în apă, dar nu îndrăznesc să înot cum aș vrea, pentru că mă tem că o să pierd și mai multă greutate. Se zice că înotul este singurul lucru din lume care te face să pierzi greutate mai repede ca sauna."

Această idee naivă m-a făcut să zâmbesc. Am hotărât să mă ocup de problema lui și să-i explic prietenului meu greșeala pe care o făcea. Acest sărman individ își petrecea zi după zi la plajă, tânjind după apă! Era păcat, pentru că înotul era exact lucrul care să-i echilibreze condiția. Cu grijă am început să-i spun de exercițiile Yoga și l-am întrebat dacă auzise vreodată de pranayama. Nu știa despre ce e vorba.

Când i-am explicat mi-a zâmbit de sus. „Credeți că mă puteți face să mă îngraș respirând?" mi-a repetat cuvintele. „Nu mai faceți mișto de mine, domnule!"

Atunci i-am explicat în detaliu avantajele înotului Yoga și l-am asigurat că urma să se îngrașe dacă exersa jumătate de oră pe zi conform instrucțiunilor mele. A refuzat să mă asculte, sceptic ca majoritatea occidentalilor. O lună mai târziu încă stătea la plajă toată ziua, fără să se apropie de apă decât seara, și atunci doar pentru un moment, așa cum fac finlandezii când fug afară din saună și sar în apa rece. În septembrie anul următor l-am văzut pe John Kennedy din nou la plaja din Madras. Acum, spre surprinderea mea, nu stătea pe nisip atât de mult, ci însoțea băieții de șaisprezece și șaptesprezece ani care călăreau valurile. După câteva săptămâni a devenit atât de priceput încât putea să intre în apă până la gură, apoi să își întoarcă spatele spre valul care se apropia, să se întindă ca un băț și să lase valul să-l ducă spre mal rapid ca o săgeată. Când ajungea la apă mică, mergea înapoi la grupul care râdea vesel și zgomotos. L-am întrebat de sportul lui cel nou și m-a asigurat râzând că descoperise o cale de a se simți bine în apă. Călărind valurile nu trebuia să „se obosească". Nu trebuia să facă nicio mișcare. Apoi putea să meargă ușor prin apă, să aștepte următorul val mare, să se lase pe el și să fie dus la mal ca o scândură. „Mă distrez de minune!" mi-a strigat entuziast. „Sunt deja la fel de bun ca și Kanak de la plaja Waikiki. E mult mai distractiv decât să stau și să nu fac nimic în cort. Și nu trebuie să-mi fac griji că aș slăbi pentru că nu înot deloc..."

În curând după această discuție am fost plecat din Madras o lună, cu treabă. Când m-am întors, m-am dus la plajă într-o zi caldă, umedă de octombrie. Kennedy se distra cu tinerii. De-abia a apucat să mă vadă că a început să gesticuleze din greu și a fugit afară din apă, direct spre mine. „Omule!" a strigat fără suflare spre mine, „s-a întâmplat un miracol! Te-am căutat peste tot!... Ieri m-am cântărit la hotel... De două luni nu mă mai obosisem... Și uite acum - *Am cu patru kilograme în plus*!... Doar că nu înțeleg cum este posibil!"

Acest lucru mi-a stârnit interesul. „Ceva nu este în regulă," mi-am zis. „Omul acesta nu înoată; nu face nimic, doar lasă apa să-l care - și totuși s-a mai îngrășat..." Imediat am mers cu el să iau parte la jocul călăritului valurilor și până a doua zi rezolvasem ghicitoarea.

Așteptând valul, înotătorul trage aer adânc în plămâni și apoi se întinde în apă cu fața înainte. Cât timp este dus de apă nu poate respira decât din când în când. Inspiră adânc, apoi este forțat să-și țină respirația. Acest lucru se repetă de câteva ori până ajunge la apă mică. Este forțat să-și țină respirația cel puțin treizeci sau patruzeci de secunde. John E. Kennedy nu înota deloc și totuși făcea un exercițiu de pranayama perfect, timp de jumătate de oră zilnic. Când i-am explicat cauza kilogramelor în plus „miraculoase" și efectul de reglare a sănătății pe care îl au exercițiile de respirație, opinia lui despre pranayama indiană s-a schimbat imediat.

„Respirația este viață," spune un vechi proverb sanscrit, „și dacă respiri bine vei trăi mult."

8
Apetit civilizat

Biblia ne spune că omul a putut să trăiască în paradis cât timp nu mâncase încă fructele cunoașterii binelui și răului. În momentul în care a gustat acele fructele, însă, Dumnezeu l-a alungat din Grădina Edenului. Ce înseamnă acest lucru?

Omul este veriga ce leagă spiritul și materia. Creierul lui foarte dezvoltat îi permite să-și manifeste SINELE divin în planul material. Pentru a face acest lucru are nevoie de o formă materială care să-l acopere: corpul său. Sinele lui este spiritual și creator și se află dincolo de forma creată. Corpul lui însă aparține lumii materiale guvernate de legile naturii. Animalele sunt purtătoare ale naturii, care trăiesc într-un circuit închis de forțe naturale și care deci nu pot păcătui împotriva naturii. Sunt incapabile să aplice aceste legi la voință pentru că nu au o conștiință puternic dezvoltată, cum are omul. Astfel, trăiesc întotdeauna într-o stare paradisiacă și nu pot „cădea".

Însă omul, prin inteligența sa, poate ajunge să cunoască acele legi. Atâta timp cât doar învață și știe legile naturii, ordinea divină nu este perturbată și el poate continua să trăiască fericit în paradis. Pomul cunoașterii binelui și răului se află în fața lui - dar el nu trebuie să-i mănânce fructul; adică, nu trebuie să

facă *un scop în sine* din cunoașterea legilor naturii. Natura ne ghidează corpul prin cele două forțe care urnesc lumea, instinctul de autoconservare și cel al propagării speciei. Șarpele din paradis, marea tentație, este exact această posibilitate de a face din instinct un scop în sine. Dar dacă omul își pune inteligența în serviciul instinctelor sale, „cade" imediat din starea sa paradisiacă și devine nefericit. Cât timp nu este conștient de spiritualitatea sa își folosește de fapt inteligența pentru a obține plăcere prin legile naturale.

Una dintre legile naturii spune că trupul trebuie să-și refacă energiile epuizate. Are nevoie de hrană. Natura funcționează în corpul nostru, iar când organismul are nevoie de mâncare cererea ne este transmisă printr-un sentiment pe care-l numim foame. Având în vedere faptul că foamea înseamnă că există un deficit, este în mod evident datoria noastră să depășim acest deficit și să mâncăm. Și pentru că în conștiința noastră noi percepem ca plăcere experiența restabilirii ordinii prin acțiunea forțelor naturale, este natural să ne placă să ne satisfacem foamea. Văzând că există această plăcere, omul a făcut din ea un scop în sine, un fel de a se bucura. Cu alte cuvinte, a mâncat fructele cunoașterii. Nu mai mănâncă pentru a-și menține eficiența corpului, ci acum consideră mâncatul ca fiind o sursă de plăcere!

Inteligența se află deasupra materiei, deasupra corpului, dar omul a degradat-o și a subordonat-o corpului, transformând-o într-un servitor, un sclav al fizicului. Nu a fost destul pentru el să-și satisfacă foamea sănătoasă; a mers mai departe și a inventat tot felul de stimulenți care să-l ajute să se bucure de

mâncare cu mult după ce corpul lui nu mai are nevoie de hrană! Un exemplu suprem al unei atitudini păcătoase de acest fel se găsește la aristocrații romani de pe vremuri care foloseau o pană de păun pentru a vomita. Cu stomacul astfel golit, puteau continua să se înfrupte.

Cerul gurii omului își pierduse acum reacțiile naturale; nu-i mai spunea creierului că avea nevoie de hrană ca să susțină corpul. Condiția supra-stimulată a cerului gurii îl făcea să caute satisfacții - chiar și atunci când nu exista o necesitate pentru acestea - și astfel s-a născut apetitul civilizat, dorința constantă a omului de a mânca și a bea.

Foamea este naturală. Este semnalul corpului că are nevoie de mâncare. Apetitul nu este natural pentru că reprezintă doar o dorință de a satisface un gust supra-stimulat. Iar pentru că această dorință nu se naște dintr-o necesitate sănătoasă de hrană, ne îngreunăm organele și ne îmbolnăvim corpurile.

Dacă ne uităm la oamenii care păcătuiesc împotriva corpurilor lor, care transformă mâncarea și băutura într-o cale de a-și distruge sănătatea, nu mai trebuie să ne întrebăm de ce există atât de multă nefericire și boală pe pământ. Omul civilizat s-a obișnuit atât de tare cu acest fel nenatural de a mânca și de a bea încât acum anormalul i se pare normal, și nici măcar nu-și dă seama că păcătuiește împotriva naturii și a sănătății sale. Când comparăm felul nostru de a mânca cu cel al animalelor sălbatice care trăiesc conform legilor naturii recunoaștem imediat diferența teribilă dintre mâncatul și băutul în mod natural și „mâncatul și

băutul în mod civilizat", care în realitate nu sunt altceva decât o dorinţă constantă de plăcere. Cine a văzut vreodată un animal însetat care să vrea să bea bere, vin sau siropuri îndulcite diluate cu apă şi încărcate cu dioxid de carbon?

Din propria experienţă ştim că după ce lucrăm fizic şi transpirăm din greu doar apa pură ne va potoli complet setea - şi atunci asta vrem să bem. Dar când ne potolim această sete adevărată, apa pe care o bem are un gust minunat ea însăşi, o aromă demult uitată. Este complet diferită faţă de ce caută oamenii când doar vor să se bucure de ceva, când stau din obişnuinţă cu prietenii într-o cafenea, ceainărie sau bar ca să discute şi să-şi umple stomacul cu ceva lichid gustos, stimulator de care corpul lor n-are deloc nevoie. Dintre toate băuturile, bere, whisky, lichior, coniac şi toate miile de aperitive - niciunul n-are un gust la fel de bun ca apa pură şi proaspătă după câteva ore de lucru pe un câmp fierbinte, după un urcuş pe munte sau vreun sport sănătos. Ce diferenţă există între mâncarea simplă şi naturală mâncată după ce faci sport pentru a-ţi satisface o foame sănătoasă - şi „lucrurile bune" foarte rafinate, prea condimentate, pe care le mâncăm ca să mulţumim un apetit civilizat supra-stimulat!

Copiii şi triburile sălbatice care trăiesc într-un stadiu de dezvoltare copilăros încă se bucură de o foame naturală şi sănătoasă. Rasele primitive îşi prepară mâncarea foarte simplu. De asemenea, mănâncă fructele crude.

Foarte devreme în viaţă, însă, copiii sunt răsfăţaţi de mediul în care trăiesc. Părinţii şi bunicii vor să câştige

inimile tinerilor şi le dau dulciuri şi ciocolată. În acest fel, printr-o afecţiune manifestată greşit, îşi răsfaţă copiii fizic şi mental. Pe partea fizică, instinctul sănătos al copilului este adormit; se obişnuieşte să mănânce când nu-i este foame, de dragul plăcerii. Aşa că dorinţa de plăcere îi este trezită devreme în viaţă. De partea mentală şi spirituală acest lucru trezeşte un instinct egoist în copil. La o vârstă fragedă începe să profite de iubirea rudelor aşteptând mereu cadouri şi rugându-se să le primească.

Omul civilizat iraţional răsfaţă şi animalele care intră în contact cu el. Câinii, pisicile, păsările şi alte creaturi nefericite care sunt atât de nenorocoase încât să ajungă animalele de companie ale oamenilor care trăiesc nenatural îşi pierd instictele native şi dezvoltă o dorinţă pentru bucăţele bune şi delicatese pe care vor să le mănânce toată ziua chiar şi când nu le este foame, la fel ca stăpânii lor. Iar stăpânii, pentru a le mulţumi, le dau dulciuri care le distrug sănătatea şi le scurtează viaţa.

Întreaga problemă este excelent ilustrată de povestea câinelui fetei bătrâne.

O fată bătrână şi-a dus câinele la veterinar. Câinele era gras ca un cârnat, iar doamna se plângea că îşi pierduse tot apetitul. „De mult timp n-a mai mâncat decât viţel, prăjituri şi smântână," se plângea ea, „dar acum refuză să mai mănânce orice". Veterinarul a consolat-o: „Lăsaţi-l aici, vă garantez că în două săptămâni va fi vindecat într-atâta încât va mânca până şi pere sălbatice cu poftă." Deşi nu prea îl credea, doamna a făcut cum sugerase veterinarul şi a mers

acasă dând din cap. Două săptămâni mai târziu s-a întors să-și ia câinele. Când veterinarul i l-a adus de-abia putea să-l recunoască. Era zvelt, vioi și ager. Doctorul i-a aruncat două pere sălbatice. Imediat, câinele a sărit pe ele și le-a devorat. „Doctore," a strigat doamna, „este un miracol! Cum ați reușit?" - „Foarte simplu", i-a răspuns doctorul, „acele două pere sunt prima mâncare pe care a primit-o de când l-ați adus aici."

Câinele își recâștigase foamea naturală printr-un post sănătos. Organele sale digestive își reveniseră din condiția lor îngreunată, inima și circulația sângelui îi fuseseră ușurate și fortifiate prin procesul de slăbire și întregul corp îi devenise din nou o manifestare a naturii.

Dorința omului civilizat de a simți plăcere nu apare doar la ora mesei, ci și în tren, la teatru, la concert sau la cinema. Oamenii ronțăie ceva în mod constant. Avem mereu ciocolată în buzunar, și la fiecare ocazie băgăm o bucățică în gură. Cum poate atunci digestia noastră să funcționeze normal?

Aceasta ne aduce înapoi la unul dintre cele mai mari păcate ale omului civilizat - temperatura mâncării și băuturii!

Frigiderul - o binecuvântare când este folosit cum trebuie - a devenit un blestem.

Când este folosit ca să țină proaspete alimentele perisabile, un frigider este o binecuvântare. Când este prost folosit ca să ne permită să servim mâncare și băutură reci ca gheața, este un blestem. Mâncarea și băutura reci ca gheața au un efect nefast de cum intră

în gură. Smalțul dinților se sparge și își pierde abilitatea de a lupta cu bacteriile din gură. Rezultatul? Problemele cu dinții. Membrana mucoasă a limbii este și ea afectată. Fără să observăm, sensibilitatea ei delicată este diminuată. Limba are rolul de a recunoaște cele mai fine variațiuni ale gustului ca să ne putem apăra de orice fel de particule stricate sau otrăvitoare. O limbă insensibilă, însă, nu poate face acest lucru perfect! Membranele mucoase ale gâtului și stomacului sunt și ele afectate; fierea și ficatul sunt atacate serios. Nu este de mirare că un număr atât de îngrozitor de mare de oameni civilizați suferă de gastrită, ulcer, inflamații ale fierii, pietre la fiere și rinichi și dereglări ale pancreasului. Cel mai periculos lucru, însă, sunt fructele reci ca gheața. Lichidele se încălzesc la temperatura corpului mai repede decât bucățile de fructe, mai ales când acestea din urmă nu sunt suficient mestecate. Astfel de fructe prost mestecate stau mult timp în stomac, nu doar răcind membrana mucoasă a pereților stomacului, ci și toate organele din jur.

Aproape același lucru poate fi spus despre mâncărurile și băuturile fierbinți. Indiferent dacă membranele mucoase sunt atacate de frig sau căldură se întâmplă cam același lucru. Oricum experiența ne arată că o deviație de la o temperatură sănătoasă în ceea ce mâncăm și bem deschide calea către cancerul gâtului, stomacului, ficatului și pancreasului.

Hai să ne uităm la animale de exemplu! - Ați văzut vreodată o pisică ce își bea laptele rece ca gheața sau fierbinte? În mai multe limbi o expresie proverbială

pentru ezitare este „a se apropia de ceva ca o pisică de fiertură fierbinte." Chiar şi când stăpânul ei nerezonabil, iraţional, îi dă o astfel de hrană, pisica va aştepta înţelept - indiferent cât ar fi de flămândă - până când laptele s-a răcit sau, dacă este prea rece, până când s-a încălzit puţin. Doar atunci va începe să-l bea.

Deseori trebuie să ne uităm cu groază când vedem mame bine intenţionate, dar inconştiente, dându-le copiilor lor mici bucăţele de gheaţă pe care să le înghită cu totul. Astfel de mame sunt surprinse când copiii lor vomită violent sau au diaree. Aceşti copii pot ajunge să sufere de catar stomacal sau intenstinal cronic.

Yoga înseamnă să trăim şi să acţionăm *cu* natura, nu *împotriva* ei. Putem cuceri natura doar atunci când nu numai că-i ştim legile, ci ne şi supunem lor.

Morarul foloseşte puterea gigantică a râului pentru a-i întoarce roata morii. Totuşi, el nu poate să stăpânească şi să folosească această putere decât dacă îşi construieşte roata conform legilor hidraulicii, adică în conformitate cu puterea naturală. Putem da şi mai multe exemple în această direcţie.

Înapoi la natură! Să trăim, să respirăm, să mâncăm şi să bem natural; atunci vom fi mereu sănătoşi. Iar dacă ne-am rănit deja corpurile, întoarcerea la natură ne va ajuta chiar şi în cazuri aparent disperate.

În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial am putut vedea cum după fiecare asediu al unui oraş mare oamenii care înainte petrecuseră întreaga zi stând în birouri prost aerisite acum trebuiau să mute moloz, să care grinzi, să tragă căruţuri şi chiar să construiască ziduri dacă vroiau să aibă un acoperiş deasupra capului. Deseori trebuiau să călătorească multe mile pe jos ca să facă rost de mâncare. Rezultatul a fost că până şi cei care duseseră o viaţă de suferinţă din cauza problemelor digestive, ulcerelor stomacale, catarului stomacal sau intestinal cronic, problemelor la fiere sau a altor boli, şi care trebuiseră să trăiască după o dietă strictă, puteau brusc să mănânce cele mai grele mâncăruri - fasole, năut sau varză - digerând astfel de mâncăruri în mod excelent. Erau vindecaţi complet de toate bolile! Îşi pierdeau apetitul civilizat şi îşi recăpătau foamea naturală.

Să nu aşteptăm ca forţele destinului să ne facă să trăim natural; să începem să ne readucem funcţiile vitale la starea lor naturală *în mod conştient*, pentru că ne dorim aceasta.

Yoghinul cucereşte apetitul şi îşi deschide calea către dezvoltarea foamei naturale. Mănâncă doar atunci când este cu adevărat flămând şi mestecă de zece ori mai mult fiecare înghiţitură decât un occidental - până când este pe deplin pătrunsă de salivă. N-o înghite înainte *de a fi mestecat-o până a ajuns ca o pastă lăptoasă*. Din punctul de vedere al curentului pranic, acest lucru este extrem de important.

Conform teoriei Yoga, toate mâncărurile, în special zarzavaturile crude şi verzi, fructele, laptele, produsele lactate şi mierea, sunt pline de prana care este absolut necesară pentru menţinerea vieţii, energiei şi sănătăţii. La fel cum nasul este făcut să absoarbă prana din aer pentru scopuri legate de sănătate, gura este organul de

absorbție al pranei din mâncare. Fiecare atom al mâncării noastre conține o cantitate infinită de prana a mâncării, iar prana eliberată prin mestecare este absorbită de organism. Ea penetrează sângele, carnea și oasele ca să poată fi stocată în centri noștri nervoși pentru a fi disponibilă organismului.

Cititorul occidental ar putea să se întrebe pe bună dreptate de ce ființa umană are nevoie de prana din mâncare; de ce nu este suficientă prana din aer? În această privință, Yoga spune că la fel cum electricitatea are diverse forme care afectează corpul uman în mod diferit, diferitele tipuri de prana din aer, mâncare și apă - deși în esență același lucru - hrănesc diferite funcții din organism. În ceea ce privește teoria pranei, știința Yoga ar putea să umple volume întregi, dar din cauza temei acestei cărți nu voi vorbi despre ea mai mult decât atât. Să presupunem deci că mâncarea conține prana, așa cum explică știința antică indiană, și că această prana este eliberată prin mestecare. În Occident, în timpuri străvechi, exista un înțelept numit Epicurus care îi învăța pe oameni același lucru: „Trebuie să preiei fiecare părticică de gust din fiecare înghițitură dacă vrei să fie bună la ceva," preda el. Știa că adevăratul beneficiu al mâncării nu consta doar în valoarea nutritivă a acesteia, ci și în această energie animatoare a pranei. Gustul ține de prana.

Omul primitiv nu găsea de mâncare decât la intervale neregulate, muncind din greu și făcând față pericolelor. Pentru că o găsea atât de rar, se bucura de ea. Aceasta este de asemenea o lege a naturii; pentru că, după cum spun descoperirile științei medicale occidentale,

mâncarea trebuie să fie amestecată din plin cu salivă pentru a putea fi digerată de către stomac. Orășenii din Occident sunt atât de predispuși la probleme cu stomacul pentru că mănâncă în grabă și nu mestecă destul, astfel încât stomacul lor nu se poate descurca cu hrana care nu este mestecată destul și este înghițită la repezeală. Gura este anticamera stomacului, iar natura a inventat cel mai grozav echipament de mărunțire, dinții. *Dacă nu folosim acest mecanism de mărunțire, cum ne putem aștepta ca stomacul cu pereții săi moi să se descurce cu mâncarea noastră? Este forțat să crească tratamentul chimic și să producă sucuri digestive mai puternice și mai mult acid gastric.* Hiperaciditatea stomacului și ulcerele care rezultă din ea își au deci rădăcina în nerăbdarea noastră și în mâncarea noastră prost mestecată! Și acum două cuvinte despre dinți. Ca rezultat al marii adaptabilități a naturii acest organ, dacă nu este folosit în conformitate cu funcția sa, degenerează și se strică. Pentru a le oferi dinților o abundență de sânge trebuie să-i folosim în conformitate cu funcția pe care le-a dat-o natura. Când mestecăm viguros, dinții noștri sunt irigați generos pe la rădăcini. Nu ar exista dinți slabi dacă i-am învăța pe copii devreme în viață să-și mestece mâncarea cu temeinicie. Printre animale nu există dinți cariați sau probleme cu stomacul, cu excepția animalelor care au fost răsfățate de hrana gătită și lipsită de viață a omului și care nu sunt deci forțate să-și folosească dinții în conformitate cu funcția pe care le-a dat-o natura.

Mestecarea temeinică este foarte importantă din mai multe motive. Și în Occident sunt persoane care

susțin acest adevăr. În cartea sa faimoasă, Horace Fletcher ne spune că fiecare înghițitură trebuie mestecată de treizeci de ori înainte de a fi înghițită și că trebuie mestecată parțial pe dreapta și parțial pe stânga. Acest lucru va avea un efect excelent asupra digestiei. Dacă practicăm constant această metodă, ne vom proteja de numeroase probleme stomacale sau intestinale sau ne vom vindeca dacă avem deja probleme. Fletcher promovează metoda corectă de a mesteca fără să-și dea seama că înmuierea abundentă cu salivă duce în același timp și la o absorbție a pranei.

De ani de zile studiez lucrările medicale occidentale și cele mai recente descoperiri din terapeutică pentru a vedea cât de tare diferă de principiile Hatha Yoga. Am fost surprins să descopăr că descoperirile cele mai recente ale cercetătorilor europeni și americani de vârf se apropie - conștient sau inconștient - din ce în ce mai mult de regulile antice ale Hatha Yoga. În ceea ce privește hrănitul și mestecatul, cele mai recente tendințe din nutriția modernă coincid aproape întru totul cu învățăturile indiene antice. De la doctorul elvețian Bircher-Benner la doctorii progresivi din întreaga lume, nu găsim practic nimic altceva decât învățături Yoga în lucrările lor.

Când învățăm ce înseamnă mestecatul corect, apare imediat întrebarea: ce regim ar trebui să urmeze un elev Hatha Yoga?

Autorii cărților moderne de nutriție umplu volume întregi cu discuții despre hrana crudă, vegetarianism, vitamine, etc. Aș dori să le ofer următorul sfat tuturor occidentalilor care doresc să practice Yoga din motive

de sănătate, dar nu se dăruiesc acesteia în exclusivitate:

1. Mâncarea să fie naturală și simplă. La început poți mânca o dietă simplă. Hrana fără carne a hindușilor nu este o regulă generală, pentru că *necesitatea de a ne hrăni cu carne depinde de condițiile climatice*. La tropice este periculos, dăunător, și complet inutil să mănânci carne. Cu cât este mai rece clima în care trăim, cu atât suntem mai justificați să mâncăm carne. Pentru populația care trăiește în zone calde, interdicția de a ne hrăni cu carne a devenit o regulă religioasă pentru că s-a dorit protejarea oamenilor care nu știu nimic despre igienă de efectele dăunătoare ale unei diete cu carne. Dar ce s-ar întâmpla cu un eschimoș care ar decide să renunțe la carne din motive religioase? Pur și simplu ar muri de foame: în nordul îndepărtat nu sunt nuci de cocos, banane și ananași, cu valoarea lor nutritivă mare ca să înlocuiască carnea. Eschimoșul este forțat să mănânce untură și să bea grăsime de focă pentru a-și menține temperatura corpului în gerul crud al zonelor arctice. Pentru o persoană care trăiește la tropice doar gândul la grăsimea de focă ar fi oribil. Dar dacă ar fi transportată în zonele arctice, repede ar avea aceleași nevoi ca eschimoșul și s-ar apuca să bea încântat grăsimea de focă. Deci dacă un eschimoș decide să devină vegetarian - și în numeroase cărți vegetariene am citit că doar mâncătorii de plante se pot aștepta să ajungă în rai! - trebuie pur și simplu să emigreze într-un climat mai cald unde cresc fructele și zarzavaturile.

Termenul de „dietă mixtă" înseamnă în Hatha Yoga că ar trebui să nu facem din carne baza alimentației, ci doar un fel secundar din dieta zilnică. Ar trebui în mod predominant să mâncăm fructe, legume, salate crude, lapte, unt și miere. Cel care poate obține toate aceste mâncăruri este cel mai câștigat dacă renunță complet la carne. În stadii mai avansate de Yoga aceasta este chiar o necesitate. Însă elevul occidental care trăiește în lume și începe să meargă pe calea Yoga se poate hrăni cu carne, dar rar. Ar trebui să mănânce mai multe fructe sâmburoase și să ofere un loc de cinste cepei și usturoiului. Conform învățăturilor antice ale Indiei și Tibetului, usturoiul este un aliment excelent împotriva cancerului. Orășeanul occidental trăiește deseori o viață întreagă fără să guste o singură bucată din această plantă sănătoasă, pe când o dietă corectă este chiar de negândit fără ea. Din acest motiv, usturoiul poate fi mărunțit și amestecat cu zeamă de lămâie dacă se teme cineva că ceilalți l-ar respinge pentru că-l mănâncă. Trebuie de asemenea să menționez că dacă se freacă gingiile și dinții cu usturoi sau se mușcă direct din ceapă sau usturoi pentru a le lăsa zeama să ajungă la rădăcina dinților, se obține o excelentă protecție împotriva problemelor gen sângeratul sau retragerea gingiilor. În India brahmanii își învață discipolii: „Dacă vrei să atingi înțelepciunea, mănâncă mai multe cepe." A mânca usturoi este de asemenea recomandat pentru a preveni îmbătrânirea prematură.

În cele din urmă trebuie să menționez un aliment sănătos universal: lămâia. Toată lumea ar trebui să

mănânce măcar o lămâie pe zi, și vara, și iarna. Specialiști de vârf din domeniul reumatismului prescriu sucul a două sau trei lămâi pe zi, spunându-le pacienților lor să mănânce coaja dată pe răzătoare cu miere. Din păcate, lămâile pe care le poți obține în țările nordice sunt de obicei amare, pentru că sunt culese înainte de a se coace. Valoarea lor din punctul de vedere al vitaminelor și al sănătății nu poate fi comparat cu fructul delicios, bine crescut, copt în pom. Este deci un avantaj să amesteci zeama de lămâie cu miere ca să nu lași acidul excesiv să-ți dăuneze.

2. Cantitatea de mâncare trebuie să fie în armonie cu cerințele organismului. Este inutil să repet ce am spus deja, adică faptul că trebuie să ne adaptăm condițiilor climatice și personale. Fiecare are nevoie de propria sa hrană individuală specială. Există o diferență între persoana care lucrează fizic și cea care lucrează mental, dacă lucrează în aer liber sau în casă; și este o diferență între yoghinul începător și un inițiat.

3. Mesele ar trebui mâncate încet, atent, cu atenția focalizată pe mâncare. Dacă ajungem acasă obosiți, ar trebui să ne odihnim cel puțin zece minute sau un sfert de oră pentru că un corp obosit are un stomac obosit și nu poate digera cum ar trebui. Mai mult decât atât, să nu uităm că mâncarea ne dă forță și că n-ar trebui să mâncăm niciodată când suntem supărați sau sub influența unei alte emoții negative. Dacă mâncăm într-o astfel de stare mentală, energia pe care o vom lua din mâncare ne va întări supărarea și instinctele inferioare. Dimpotrivă, ar trebui să mâncăm întotdeauna cu sentimente de respect, recunoștință și

umilinţă în faţa providenţei care ne-a dat mâncarea. Astfel puterile noastre mentale şi spirituale şi caracteristicile noastre mai nobile se vor dezvolta. A spune rugăciunea la masă este una dintre regulile religioase care se regăsesc la toate popoarele lumii, ceea ce este o dovadă a adevărului menţionat mai sus.

Indienii trebuie să facă baie şi să-şi spele cu atenţie mâinile şi picioarele înainte de mese. Trebuie de asemenea să-şi clătească gura. Pentru ei este o regulă religioasă, dar medicii ştiu că are la bază igiena şi o recomandă ca metodă de a rămâne sănătoşi. Ştiinţa dietetică occidentală modernă este de acord cu aproape toate lucrurile spuse de învăţăturile antice indiene. Yoghinii avansaţi sunt în mod evident legaţi de reguli stricte. Trăiesc în apropiere de maestru, iar acesta le dă indicaţii cu privire la aceste reguli de menţinere a sănătăţii. Pentru elevii Yoga occidentali este îndeajuns să urmeze acele reguli care ţin de moderaţie.

Occidentalul, conform observaţiei mele, face greşeala de a mânca prea mult şi prea repede. Fiecare mecanic ştie că o căldură excesivă şi prea mult combustibil uzează înainte de vreme maşinăria şi lasă reziduri dăunătoare în urmă. Impurităţile care se strâng în corp ca urmare a unei diete necorespunzătoare sunt eliminate din când în când prin diverse boli.

O boală tipică de purificare a organismului este cunoscută în Europa sub numele de gripă. Aş merge prea departe şi aş trece dincolo de tema acestei cărţi

dacă aş povesti în detaliu toate cauzele care duc la gripă. Ideea este că natura foloseşte febra pentru a arde rezidurile care s-au acumulat în corp şi nu au ce căuta acolo. Din când în când, otrăvurile sunt eliminate din corp prin formarea secreţiilor sau catarurilor. Această boală este numită aici gripă şi singurii care au o predispoziţie către ea sunt oamenii care mănâncă prea mult şi predominant mâncăruri ce formează deşeuri, cum ar fi carnea.

Este caracteristic faptul că în aşa-zisele „vremuri bune" în care populaţia europeană era bine hrănită epidemiile de gripă circulau aproape neîntrerupt, pe când în timpul anilor de foamete după război, boala a dispărut aproape complet. În acest timp eu trăiam într-o ţară în care foametea ajunsese la proporţii de necrezut şi durase foarte mult timp. Conform gândirii majorităţii oamenilor, s-ar fi presupus că o mare epidemie urma să aibă loc toamna şi iarna printre locuitorii slăbiţi. Dimpotrivă, gripa a dispărut aproape în totalitate. Oamenii nu-şi otrăviseră sângele mâncând carne şi prea multă mâncare, astfel încât funcţia de digerare şi eliminare a excesului din corp nu putea să solicite mai mult decât putea organismul să ofere. În ciuda faptului că întreaga populaţie - cu câteva excepţii - a petrecut toamna şi iarna ceţoase, ploioase şi cu vânturi grele în camere şi birouri neîncălzite, care se apropiau uneori de minus şaptesprezece, minus optsprezece grade, nu a existat gripă. Astfel, prea puţină mâncare părea a fi mai puţin dăunătoare decât prea multă!

Organismul uman se poate descurca cu surprinzător de puţină mâncare şi poate, când este necesar, să echilibreze deficitul nutritiv prin apă şi aer. Pe de altă parte, corpul nu se poate descurca cu un exces indiferent cât tare ar putea încerca să-l elimine. Dacă insistăm să mâncăm în exces, rezidurile care nu au fost eliminate sunt depuse în corp, iar organismul nostru este forţat să se curețe prin catar şi febră.

Conform unei legende mahomedane indiene, Allah îi dă fiecărei persoane când se naşte o anumită cantitate de mâncare pe care s-o mănânce până la sfârşitul zilelor sale. Dacă mâncam această mâncare prea repede, murim mai devreme. Cu cât mâncăm mai rar, cu atât trăim mai mult.

În ceea ce priveşte recomandarea moderaţiei şi a unui ascetism sobru, şi legenda mahomedană, şi Biblia creştină, şi lama tibetani, şi învăţăturile antice ale marilor înțelepţi indieni cad de acord.

9
Kundalini şi cele şapte chakre

În primul capitol am explicat cum coloana noastră vertebrală, inclusiv vertebra cea mai de sus, craniul, este purtătoarea vieţii. În cea mai de sus regiune curbată a craniului se află polul pozitiv, iar cea mai de jos vertebră este lăcaşul polului negativ. Tensiunea dintre cele două este ceea ce numim VIAŢĂ. Filozofia Yoga, veche de mii de ani, numeşte polul pozitiv lăcaşul Zeului Vishnu, *spiritul*; polul negativ, însă, este lăcaşul lui Kundalini, zeiţa personificată simbolic a naturii. Vishnu este focul scânteietor şi strălucirea sa o atrage constant pe Kundalini către el. Kundalini - încolăcită ca un şarpe în vertebra cea mai de jos - aşteaptă momentul în care se poate urca prin canalul coloanei vertebrale pentru a se uni cu Vishnu. Numele Kundalini înseamnă „cea răsucită".

Aceasta este descrierea poetică şi simbolică a unui fapt fiziologic. În limbajul ştiinţific modern am spune probabil aşa:

Între polul pozitiv din craniu şi polul negativ din prima vertebră a coloanei există un curent electric de lungime de undă foarte scurtă. Când polul negativ este eliberat din locaţia sa obişnuită din prima vertebră şi urcă pe coloană poate să ajungă la polul pozitiv şi să se unească cu el. Fie că explicăm acest lucru simbolic sau

ştiinţific, *această condiţie este cea mai mare realizare a conştiinţei şi cea mai perfectă realizare a fericirii. În acel moment de uniune veşnicul dor dintre sexe este exprimat în cea mai profundă împlinire a sa. Individul trăieşte în sine măsura supremă a perfecţiunii.*

Această condiţie este cunoscută tuturor misticilor din lume. În Occident a fost numită „căsătoria mistică" sau „unio mystica". Exerciţiile Yoghine care tind să creeze echilibrul, inclusiv pranayama, când sunt practicate împreună cu anumite asane menite să trezească polul negativ promovează „uniunea dintre Kundalini şi Vishnu". Kundalini şi Vishnu sunt fiecare localizaţi într-un important centru nervos şi între acestea sunt câteva centre nervoase principale asemănătoare, fiecare fiind câte o „staţie" la care Kundalini ajunge în urcuşul său. Când energia pe care o numim Kundalini urcă şi, una după alta, ajunge la toate aceste chakre, aceasta înseamnă întotdeauna un nou pas al conştiinţei pe calea de a regăsi SINELE. Aceste chakre sunt pur şi simplu transformatori şi baterii de stocare pentru păstrarea energiei şi pranei. Cele mai multe astfel de zone de stocare sunt latente la persoana obişnuită. Controlul conştiinţei trezeşte aceşti centri - numiţi chakre în sanscrită - pas cu pas pentru ca în momentul realizării să nu fie copleşiţi, deoarece acest lucru ar răni sistemul nervos.

Uneori printre oamenii care nu înţeleg energia Kundalini şi chakrele şi care trăiesc pe un plan foarte de jos al conştiinţei se poate întâmpla ca un impuls exterior dintr-o lovitură sau un accident să elibereze Kundalini, care urcă neaşteptat şi repede pe coloană.

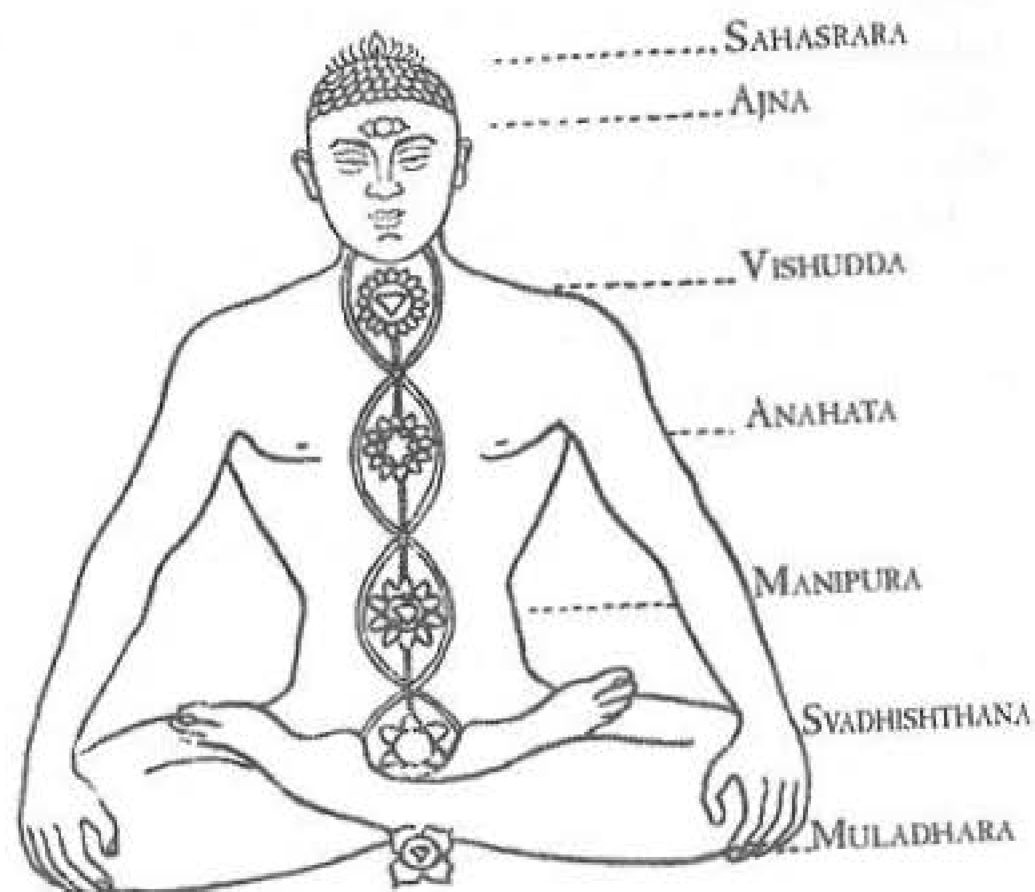


Fig. 5

Pentru că persoana obişnuită nu are conştiinţa pregătită pentru aceasta, leşină. În terapeutică acest lucru se numeşte catalepsie. Oricine a atins această condiţie cu ajutorul exerciţiilor Yoga va trăi acest plan al conştiinţei extatic. Pentru spectator, el pare inconştient, deoarece conştiinţa lui s-a ridicat pe un plan mai înalt. Individul însuşi, însă, trăieşte această condiţie ca o trezire completă şi perfectă în conştiinţă, o stare care se numeşte „binecuvântare" în limba oricărei religii. Aceasta este o realitate fiziologică şi psihică. Nu înseamnă nimic morbid, doar condiţia completă, perfectă, a omului. Există şapte chakre

principale şi cinci centri mai mici, deci doisprezece în total. În general, însă, sunt pomenite doar cele şapte chakre principale. Chakrele mai sunt numite şi padmas (de la „padma" care înseamnă „lotus").

Cele şapte chakre principale sunt aranjate în următoarea ordine una deasupra celeilalte.

Lăcaşul lui Kundalini din coccis, din vertebra cea mai de jos, se numeşte

MULADHARA

Acesta este un lotus cu patru petale. Cea de deasupra este

SVADHISHTHANA

centrul nervos de deasupra organelor sexuale. Este un lotus cu şase petale. Apoi urmează

MANIPURA

un lotus cu zece petale, în centrul nervos din zona ombilicului.

ANAHATA

Chakra inimii - un lotus cu doisprezece petale.

VISHUDDA

o chakră din apropierea glandei tiroide - lotusul cu şaisprezece petale.

AJNA

în centrul frunţii între sprâncene. Este un lotus cu două petale.

SAHASRARA

Vishnu - lăcaşul polului pozitiv din vârful capului. Lotusul cu o mie de petale.

De-a lungul coloanei se află trei mari canale numite „Nadi" în sanscrită. De partea stângă este „Ida-Nadi", negativ. De partea dreaptă, „Pingala-Nadi", pozitiv, iar în centru, în măduva coloanei vertebrale, Sushumna-Nadi. Acest ultim canal este calea lui Kundalini.

În vertebra cea mai de jos, Kundalini se află într-o chakra triunghiulară. Prin exerciţii focalizate Yoghinul o aduce dintr-o chakra în următoarea, din ce în ce mai sus, până ajunge în Sahasrara. Fiecare chakra nouă îi deschide Yoghinului o nouă condiţie a conştiinţei. Acesta ajunge să aibă o viziune clară, să poată citi gândurile, să aibă viziuni ale unei ordini mai înalte sau să privească în trecut, prezent şi viitor şi alte puteri oculte în funcţie de chakra activată, până când ajunge la iluminare completă, uniunea lui Kundalini cu Vishnu. Acesta este planul cel mai înalt, nivelul la care conştiinţa individuală fuzionează şi devine una cu SUPRASINELE, cu Dumnezeu. Baza fiecărei religii este secretul care se află ascuns în coloana vertebrală a fiecăruia, şi care nu se află în imaginaţie, ci este de fapt *însuşi adevărul perfect*.

Această realizare este numită samadhi de către Yoghini. Deşi acest lucru aparţine de Raja Yoga, ţelul final al spiritualităţii Yoga, a fost necesar să-l menţionăm aici deoarece condiţia iluminării nu este doar un fapt spiritual, ci şi fiziologic. Trezirea chakrelor din condiţia lor latentă la conştiinţă este de asemenea şi scopul exerciţiilor Hatha Yoga. Dacă exerciţiile pe chakre sunt practicate incorect pot deveni foarte periculoase; practica lor fără un profesor responsabil nu este deci permisă. Totuşi, nu vom

discuta acest subiect mai mult decât atât pentru că aceasta este o problemă pentru elevul Yoghin avansat, numit „chela". Diferitele cărări Yoga nu pot fi separate printr-o graniţă clară, la fel cum nici mintea şi corpul nu pot fi separate. Corpul este structura, haina, rama şi purtătorul minţii. Cunoaşterea completă a corpului ne conduce către minte şi mai târziu către SUPRASINE.

De la început este clar că efectul exerciţiilor Hatha Yoga este atât de multilateral şi atât de comprehensiv încât merită ca oricine care încearcă să progreseze să îşi îndrepte atenţia înspre Hatha Yoga, fie că o face din motive de sănătate, fie că vrea să atingă rezultate spirituale mai înalte - trebuie să ne amintim mereu de zicala antică: o minte sănătoasă într-un corp sănătos.

A doua parte: Practica Hatha Yoga

10
Puterea constructivă a conştiinţei

Exerciţiile Hatha Yoga constau din trei părţi: controlul conştiinţei, controlul respiraţiei (pranayama) şi posturile corporale (asana).

Cele trei trebuie făcute în paralel pentru că niciuna nu poate fi concepută în absenţa celorlalte două. Controlul conştiinţei nu poate fi exercitat fără o anumită postură corporală şi fără respiraţie, şi la fel nu pot să-mi ţin corpul în orice poziţie fără conştiinţă, pe care să o am cel puţin în cap dacă nu în altă parte. Exerciţiile Hatha Yoga prescriu exact cum trebuie combinate cele trei dacă vreau ca dezvoltarea mea să fie constantă şi să ducă la rezultate din ce în ce mai puternice.

Din acest motiv exerciţiile sunt grupate şi fiecare este numit conform acelui factor practic dintre cele trei pe care se pune în cea mai mare parte accentul. Scopul nostru principal este să direcţionăm conştiinţa în mod egal către toate părţile corpului, sau cu alte cuvinte să ne animăm complet corpul. Aceasta ne oferă cheia prin care controlăm energiile pozitive şi negative. Când exersăm ne familiarizăm cu puterea conştiinţei. Ajungem chiar să putem să producem curenţi de energie la voinţă şi să-i transmitem către orice punct al corpului nostru prin simpla focalizare gândurilor.

Lăcașul permanent al conștiinței noastre este materia cenușie. Ar fi obositor și ar merge dincolo de ceea ce și-a propus această carte dacă am discuta cum celulele de materie cenușie aflate în profunzime diferă de toate celelalte celule nervoase. Acest lucru aparține cărților tehnice de medicină. *Lucrul esențial care are importanță pentru noi este că, prin influența constantă a SINELUI, celulele de materie cenușie s-au dezvoltat în instrumentul perfect care sunt acum.* SINELE a intrat în celulele creierului, le-a preluat sub comanda sa și le-a dezvoltat în instrumente supuse. Dacă printr-un act de voință ne trimitem conștiința către alte celule nervoase, acestea din urmă încep să se dezvolte și devin niște purtători la fel de perfecți ai conștiinței ca și cele mai înalte celule ale materiei cenușii. Deci ce nu mi-ar permite mie să-mi duc SINELE în orice parte a corpului la voință, când aceasta conține celule nervoase cu aceleași proprietăți ca acelea ale materiei cenușii? Nenumărate exemple demonstrează că datoriile unui nerv important, dacă acesta este distrus accidental, sunt preluate de alt nerv. Adaptabilitatea și elasticitatea nervilor sunt dovedite într-un fel care deseori este aproape miraculos; Hatha Yoghinul doar se folosește de aceste abilități.

Printr-o practică îndelungată, conștiința poate dezvolta fiecare celulă nervoasă pentru a-i crește abilitățile și a-i permite să conducă un curent de ordin superior. Bineînțeles că este nevoie de timp pentru a ajunge să poți face așa ceva. Cel care are darul de a se concentra poate să atingă rezultatul pe cont propriu. De-îndată ce își îndreaptă conștiința către celulele

nervoase dintr-o parte a corpului *are loc o reacție imediată.* Normal că nu este atât de puternică încât nervii să poată fi folosiți imediat la *gândit*. Pe moment trebuie să ne simțim mulțumiți când nervii sunt stimulați din cauza unui curent mai puternic care circulă prin ei, când simțim circulația sângelui și furnicături calde. Dar dacă timp de ani de zile ne îndreptăm zi de zi conștiința către un grup de nervi, aceștia încep să se dezvolte și pas cu pas devin capabili să transmită manifestări mai înalte ale SINELUI. Astfel, puțin câte puțin, putem să animăm fiecare parte a corpului nostru și să o facem conștientă...

Yoghinii avansați pot să-și accelereze sau să-și oprească sistemele digestive sau inima la voință. În scrierile din întreaga lume găsim numeroase exemple de fachiri care și-au permis să fie îngropați timp de săptămâni întregi. Un caz faimos a fost acela al unui yoghin care, pentru scopuri pur științifice, s-a lăsat supus unui experiment periculos strict controlat în cadrul facultății de medicină din Madras. Yoghinul a înghițit o doză mare de cianură și a condus otrava intactă prin sistemul său digestiv, fără să-i permită să fie absorbită de corp, iar în final otrava a părăsit corpul pe calea naturală.

Trezirea conștiinței, pe lângă importanța gigantică pe care o are pentru sănătate, are un alt mare avantaj. Ne ajută *să ne dăm seama că putem vorbi de conștiință independent de creier. Conștiința nu este un produs al creierului* - cum ar spune materialistul - *ci gândirea SINELUI, „EU"-l care există independent de materie. Exercițiile yoghine ne conduc către experiența*

nemuririi pentru că ne ajută să cunoaștem Stăpânul corpului, SINELE etern, care este dincolo de efemeritate.

O mare parte a umanității este bântuită de teama conștientă sau inconștientă a morții. Câți oameni sănătoși nu sunt paralizați în mod cronic de gândul care este mereu undeva în fundalul minții lor, „Care este scopul a tot ceea ce se petrece, dacă la sfârșit nu este, inevitabil, decât distrugere... moarte?" Yoga ne vindecă în întregime de această frică.

Pentru cei care insistă să vadă dovezi clare, le recomand să experimenteze. Dacă de exemplu cineva nu poate să stea în cap, va vedea că cei care sunt mai puternici și pot să stea mai bine în echilibru pot să o facă. Experiențele mentale, însă, au loc în adâncurile minții și sunt invizibile pentru ceilalți. SINELE este invizibil și nu există instrumente pe lumea aceasta cu ajutorul cărora să i se poată dovedi existența. *Doar prin efectul lui putem simți SINELE altei persoane. Vom cunoaște propriul nostru SINE când ne vom dezvolta conștiința și vom putea percepe SINELE nostru.* SINELE nemuritor, invizibil pentru cei din jur, nu poate fi trăit decât în interior. Yoghinul stă nemișcat când trăiește experiența unei conștiințe mai înalte; dacă vrem să știm rezultatele pe care le obține prin concentrare trebuie *să trăim același lucru.* Yoghinul poate face un singur lucru pentru a ne arăta adevărul pe care îl cunoaște: *ne arată calea.*

Celor care nu cred în efectul miraculos pe care conștiința îl are asupra corpului, le recomand următorul experiment simplu. Mâna dreaptă este

strânsă pumn, cu arătătorul întins. Apoi, atenția este îndreptată către arătător; adică gândirea este focalizată pe degetul întins, *ca și cum s-ar proiecta în vârful degetului.* Nu după mult timp, vor apărea furnicături puternice și căldură. Încetul cu încetul degetul va pulsa cu căldură și, dacă persoana se va concentra destul de mult, căldura va deveni o fierbințeală puternică. Căldura însă nu este singurul rezultat; circulația sângelui se va accentua și ea, iar degetul se va înroși treptat. Dacă vom deveni maeștri ai controlului conștiinței prin exersare constantă, vom avea beneficii majore care să ne ajute cu adevărat. Putem preveni o răceală, de exemplu, dacă atunci când plouă și bate vântul ne concentrăm cu atenție asupra picioarelor. Energia pozitivă și căldura create prin concentrare nu ne vor lăsa picioarele să se răcească atât de tare încât bacilii să câștige lupta. La fel, dacă ne este frig la spate, iar mușchii spatelui nostru sunt deja conștienți, putem, concentrându-ne asupra lor, să producem mai multă energie și să evităm o pneumonie.

Cu mare plăcere am observat că elevii mei europeni sunt foarte receptivi în ceea ce privește controlul conștiinței. În nenumărate cazuri prin această metodă foarte simplă s-au vindecat complet chiar în cazuri serioase de îngheț, perturbare a circulației, probleme digestive, și chiar de paralizii aparent incurabile. Nervul care aproape că a fost distrus din cauza unei inflamații de lungă durată nu mai este capabil să poarte curentul vieții și acea parte a corpului rămâne lipsită de viață sau paralizată. Conștiința, însă, este cea mai puternică forță de animare și trezire, chiar mai

valoroasă decât electricitatea sau masajul. Dacă ne concentrăm îndeajuns, va sparge blocajele, nervul își va recapăta eficienţa şi ne vom vindeca.

Cel care înţelege ce înseamnă să îţi conduci conştiinţa înţelege de asemenea avantajele care sunt conexe cu abilitatea de a face sângele să curgă mai mult către orice parte a corpului doreşte. Dacă cineva suferă de un colon leneş, se concentrează asupra colonului şi se simte *de parcă el însuşi ar fi colonul*. Acest lucru este suficient să facă sângele să curgă mai puternic în acea direcţie şi să pornească activitatea colonului. Acest lucru se întâmplă şi mai puternic atunci când presoana îşi imaginează *că el însuşi este colonul şi este în funcţiune*. Oricine a încercat acest lucru măcar o dată a putut să simtă că trupul său l-a ascultat instantaneu şi s-a adaptat imaginaţiei sale. Aceia care nu au reuşit în a-şi controla conştiinţa la prima încercare nu trebuie să intre în disperare. Încercările repetate vor aduce rezultate, iar acest lucru le va întări voinţa. *Nu există nicio bucurie mai mare decât victoria SINELUI asupra materiei, asupra corpului.*

Pe lângă conducerea conştiinţei, exerciţiile de pranayama şi diferitele posturi corporale (numite asane în sanscrită) sunt de un mare ajutor în trezirea corpului.

Importanţa controlului respiraţiei din punct de vedere fiziologic a fost deja discutată în prima parte a acestei cărţi. În ce priveşte conducerea conştiinţei acest control al respiraţiei este de asemenea foarte important. În timpul inspiraţiei trebuie să ne

concentrăm să stocăm prana în interiorul nostru, iar când expirăm trebuie să ne gândim că trimitem intenţionat prana proaspătă în toate părţile corpului sau în acea parte care este vizată în exerciţiul respectiv. Astfel, în exerciţiul numit *Viparita-Karani* ne concentrăm asupra glandei tiroide. Aceasta înseamnă că ne trimitem SINELE în glanda tiroidă - gândindu-ne încontinuu la ea - şi simultan cu fiecare expiraţie trimitem cantitatea de prana pe care am inspirat-o către tiroidă, ca şi cum am „pompa-o într-acolo".

În mod similar putem să trimitem prana către orice parte din corp cu intenţia fermă de a o face mai puternică sau de a o vindeca. Prana se adună oriunde se concentrează conştiinţa. Unde străluceşte lumina, se strâng fluturii de noapte!

Normal, corpul nostru devine cel mai puternic şi va funcţiona cel mai intens acolo unde ne concentrăm conştiinţa, pentru că acest lucru duce cea mai mare cantitate de prana în acea zonă în care ne concentrăm. Omul de ştiinţă îşi menţine conştiinţa în creier şi cea mai mare cantitate de prana se duce acolo, deci creierul se va dezvolta şi va creşte în eficienţă. Luptătorul sau boxerul îşi concentrează constant atenţia, deci conştiinţa, asupra forţa mâinilor sale şi puterii pumnilor săi. Muşchii cresc din cauza pranei care se adună acolo.

În cazul animalelor se petrece acelaşi lucru, în funcţie de nivelul de conştiinţă al animalului. Iepurele se teme mereu de atacurile animalelor mai puternice. De aceea ascultă cu atenţie şi îşi ridică urechile la fiecare sunet. Rezultatul este că atenţia fixată asupra

urechilor a făcut ca cea mai mare cantitate de prana să se adune acolo şi având în vedere faptul că prana este o forţă constructivă, de-a lungul a milioane de ani urechile şi organele sale de auz au crescut relativ lungi şi au devenit instrumente extrem de fine.

Tot ceea ce este viu, inclusiv plante, animale şi oameni, se dezvoltă din cauza unor reguli similare. Prana lucrează constructiv oriunde ar fi trimisă de conştiinţă. De aceea au apărut trompa elefantului, gâtul girafei, picioarele struţului, nenumăratele variaţiuni ale regatului animalelor, şi tot de aceea *omul s-a dezvoltat în creatura care este acum*. Omul, însă, n-a atins perfecţiunea. Încă poartă în sine un infinit de posibilităţi. Prana îi urmează deci *automat* conştiinţa. Cu cât mai multe lucruri am putea realiza dacă am exploata această lege naturală şi ne-am exersa sistematic şi *conştient* controlul pranei! Dacă nu ştim secretele şi legile fiinţei noastre, există mereu riscul de a face greşeli din ignoranţă, iar atunci să ne îmbolnăvim. Trebuie deci să învăţăm legile conducerii pranei şi emanării conştiinţei în corp. Atunci vom obţine cheia sănătăţii perfecte şi a longevităţii.

Cel care face din respiraţia sa un act conştient şi urmează calea aerului din plămâni va deveni, pas cu pas, mai receptiv şi capabil de percepţie. Puţin câte puţin va putea simţi din ce în ce mai tare curentul subtil al pranei. După aceea se va familiariza cu grupul principal de nervi care conduc prana în centrii de depozitare şi distribuire, chakrele. Nu mai este un secret pentru noi că chakrele sunt localizate în centrii nervoşi principali şi în cele mai importante glande cu

secreţie internă. Dacă un curent greşit sau inadecvat ajunge la ele, mai devreme sau mai târziu vor suferi. Şi pentru că funcţionarea normală a celorlalte organe depinde de aceşti centri, orice astfel de probleme pot să aducă cu ele cele mai variate perturbări. De aceea este de o importanţă foarte mare să ne păstrăm - sau să ne recâştigăm - sănătatea acestor centri. Aici, în plus faţă de conducerea conştiinţei şi controlul respiraţiei, exerciţiile fizice Hatha Yoga joacă un rol foarte important.

11
Efectul terapeutic al asanelor antice

Originea posturilor Yoga denumite „asane" se pierde în negura legendelor indiene antice. Conform acestor surse, zeul Shiva a demonstrat 84,000 de posturi pentru a arăta exercițiile fizice potrivite pentru menținerea sănătății umane și atingerea unui grad mai înalt de autocunoaștere. Dintre aceste posturi, 84 sunt cele care se practică astăzi în mod curent, iar numărul celor folosite pentru îngrijirea sau recăpătarea sănătății este între douăzeci și treizeci. Chiar dacă nu au fost create de zeul Shiva, aceste asane au fost dezvoltate de *rishi* și *maharishi*, marii înțelepți ai Indiei, Yoghinii dintr-o clasă superioară, care erau stăpâni pe cele mai uimitoare științe fiziologice, fizice precum și așa-numite științe „supranaturale". Aceste posturi au fost transmise de-a lungul secolelor în forma în care sunt făcute acum. Cu șaptezeci sau chiar cincizeci de ani în urmă, oamenii de știință din Occident ar fi spus că aceste asane sunt doar o superstiție. Astăzi, însă, din experiența mea, cel mai sceptic european care este interesat de bunăstarea lui fizică recunoaște importanța extraordinară a acestor posturi, în special pentru că cei mai avansați oameni de

știință vestici din domeniul medicinei au demonstrat efectul lor prin experimente.

Dincolo de acele posturi care sunt folosite în principal pentru meditație, pranayama și mudre (exerciții pentru concentrare și perseverență), așa-numitele posturi fizice (asane) fac foarte mult bine organismului. Nu putem să le lăudăm îndeajuns când începem să descriem *efectul aproape supranatural al posturilor fizice asupra organismului uman și rolul lor în păstrarea forței vitale și a promovării sănătății*. Doar de curând instituțiile de cercetare Yoga din India, cu ajutorul cercetătorilor terapeuți de renume din Europa, au putut descoperi secretele medicale din spatele asanelor indiene.

Este un fapt fiziologic bine cunoscut că sănătatea corpului uman depinde de condiția celulelor și țesuturilor. Pentru a fi sănătoase, țesuturile au nevoie de:

1. *Hrană regulată și o perfectă funcționare a glandelor endocrine cu secreție internă;*
2. *Eliminare rapidă și temeinică a reziduurilor din organism;*
3. *O funcționare perfectă și sănătoasă a sistemului nervos.*

Este deci clar că sistemul digestiv și circulator trebuie să fie în condiție perfectă pentru a putea să ofere țesuturilor proteine, zaharuri, grăsimi, săruri și alte minerale importante. Să vedem acum în ce fel afectează asanele organele de digestie și circulația sângelui.

Să studiem întâi *efectul asanelor asupra sistemului digestiv*. Organele digestive - stomacul, intestinele, pancreasul, ficatul, etc., se află în cavitatea abdominală care este susținută de pelvis de dedesubt și din lateral de mușchi puternici. Mama natură a făcut ca aceste organe să primească un masaj ușor și regulat prin ridicarea și coborârea diafragmei în timpul respirației. Aceasta le ajută să funcționeze. În fiecare minut organele digestive primesc aproximativ patruzeci sau cincizeci de masaje automate care sunt indispensabile menținerii sănătății.

După cum am arătat în capitolul despre controlul respirației, orășenii civilizați nu pot respira cum trebuie. Aceasta înseamnă că respirația lor a degenerat într-atâta încât mușchii lor abdominali sunt atât de slab dezvoltați încât masajul insuficient al organelor digestive duce la o perturbare în ceea ce privește secreția acidului gastric. Atunci apar perturbările digestive și, foarte frecvent, problemele grave la stomac. Exercițiile pranayama nu sunt suficiente singure în cazul oamenilor cu respirația proastă și mușchi abdominali degenerați. Astfel de persoane trebuie să recurgă la asane pentru a-și recăpăta sănătatea completă a organelor abdominale. Asanele nu numai că oferă un masaj extern acestor organe, ci le oferă și un antrenament intern care nu poate fi egalat de niciun alt sistem sportiv din lume. Este un fapt recunoscut al terapeuticii că mușchii nu pot să-și păstreze puterea și elasticitatea decât dacă sunt obligați să facă mișcări de contractare și întindere. Dintre asane, *Bhujangasana*, *Salabhasana* și *Dhanurasana*

sunt unele dintre cele mai grozave exerciții pentru întinderea mușchilor abdominali și contractarea mușchilor spatelui. *Yoga Mudra*, *Paschimotana*, *Padahastasana* și *Halasana*, pe de altă parte, contractă mușchii abdominali și întind mușchii spatelui. *Vakrasana* și *Ardha-Matsyendrasana* exersează mușchii laterali ai abdomenului. *Salabhasana* este exercițiul perfect pentru plămâni și mușchii spatelui.

Frumusețea exercițiilor Yoga, însă, transpare cel mai clar în asanele *Uddiyana* și *Nauli*. Deși acestea două fac parte dintre cele mai dificile asane, stăpânirea lor merită tot efortul necesar pentru că au cel mai uimitor efect asupra mușchilor abdominali, precum și asupra organelor interne. Primul exercițiu menționat masează mușchii externi și interni vertical, iar al doilea face acest lucru lateral. Dar forța mușchilor abdominali este importantă nu numai pentru masajul regulat al organelor interne, ci și pentru a menține aceste organe în locurile lor din cavitatea abdominală. Aceste organe atârnă liber în cavitatea abdominală sau sunt atașate slab de peretele din spate al acesteia; de aceea apare nevoia de o susținere puternică în față pentru a nu lăsa organele abdominale să alunece afară din locul lor (prolapsul stomacului, intestinelor, ficatului, vaginului, etc). Astfel, posturile Yoga mențin nu numai elasticitatea mușchilor abdominali și a organelor din cavitatea abdominală prin masajul automat, ci ajută și ca ele să fie susținute în poziția lor corectă.

Pentru că circulația sângelui ajută la căratul elementelor hrănitoare de la organele de digestie la țesuturi, *un sistem circulator sănătos este de o*

importanță capitală. Cel mai important organ de circulație este inima, care, după cum știm prea bine, este cel mai puternic mușchi. Până și mușchii inimii pot fi făcuți mai rezistenți și mai puternici prin exerciții Yoga. Uddiyana și Nauli masează inima de dedesubt prin ridicarea diafragmei. Trebuie de asemenea să reținem că un mușchi poate fi menținut într-o condiție perfectă supunându-l la presiuni alternative. Inima, însă, se află în mediastin și fiecare creștere sau scădere a presiunii o afectează în mod necesar. Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana, Sarvangasana, Viparita-Karani și Halasana supun toate inima la presiuni alternative în timpul primei părți a exercițiului și astfel promovează în mod activ sănătatea organelor circulatorii.

Dintre toate organele circulatorii, venele sunt cele mai puțin puternice. Totuși, ele sunt obligate să strângă sânge din toate părțile corpului și, împotriva gravitației, să îl conducă înapoi spre inimă. Această muncă „în sus" împovărează cel mai tare pereții slabi ai venelor; de aceea auzim plângeri despre „vene varicoase". Venele au nevoie de ajutor extern chiar mai mult decât celelalte organe circulatorii. Chiar și acum mii de ani înțelepții și învățătorii din India știau că vasele de sânge pot fi fortifiate prin exerciții cum ar fi Sirshasana, Sarvangasana și Viparita-Karani care, din cauza poziției inversate a corpului, permit sângelui să meargă înapoi la inimă fără efort. Aceste posturi care reduc presiunea din vene timp de câteva minute în fiecare zi tind să lungească viața venelor cu un timp destul de lung. Efectul lor este uimitor. Odihna scurtă de care se bucură

aceste vase de sânge în timpul asanelor este complet adecvată pentru regenerarea lor. Dacă facem aceste asane zilnic timp de câteva minute pot fi vindecate chiar și venele varicoase. Nu este atât de incredibil pe cât pare dacă luăm în considerare capacitatea gigantică a organismului uman de a se regenera când se află în condiții sănătoase. Mai mult decât atât, trebuie să nu neglijăm nutriția corespunzătoare pentru țesuturi și aportul de oxigen. În capitolele despre respirație am discutat deja despre creșterea schimburilor de oxigen în organism și despre efectele de vitalizare și lungire a vieții pe care le au exercițiile de plămâni. În legătură cu acest lucru am vrea să menționăm faptul că prin practica asanelor Yoghine, mușchii toracelui sunt întăriți și mai mult, iar rezultatele pranayamei combinate cu asanele sunt și mai vizibile. Salabhasana este chintesența exercițiului de plămâni perfect, și din acest motiv mai este numită și „pranayama-asana". Când facem Salabhasana aerul trebuie inspirat profund și ținut sub presiune pulmonară mare timp de câteva secunde până la sfârșitul exercițiului. Practicând Salabhasana de două sau trei ori pe zi, chiar și cele mai mici alveole pulmonare și toate celulele plămânilor vor fi îmbunătățite și făcute mai puternice de marele ritm al respirației.

Asanele au un efect de curățare asupra canalelor prin care circulă aerul, astfel încât anumite posturi corporale completează acțiunea pranayama. În foarte multe cazuri ne protejează de amigdalită și răceli. *Sarvangasana, Viparita-Karani, Matsyasana, Jivabandha* și *Simhamudra* îndepărtează în mod magnific amigdalita incipientă și pot chiar să vindece răceala.

Sănătatea țesuturilor și deci sănătatea întregului organism uman nu numai că depinde de un aport corect și sistematic de mâncare, ci și de - după cum am menționat la începutul acestui capitol - funcționarea perfectă a *glandelor endocrine cu secreție internă*. Glanda pineală, tiroida, glandele suprarenale și sexuale, etc., sunt cele mai importante glande endocrine din organism. Funcționarea inadecvată sau deficientă a oricăreia dintre aceste glande poate duce la cele mai serioase perturbări. Următoarele asane sunt excelente pentru menținerea sănătății tiroidei: *Sarvangasana, Viparita-Karani, Matsyasana, Jivabandha* și *Simhamudra*. Glanda pituitară și cea pineală sunt ajutate de *Sarvangasana*, iar glandele sexuale de *Sarvangasana, Uddiyana* și *Nauli*.

A doua cerință necesară pentru sănătatea țesuturilor este eliminarea completă a reziduurilor: dioxidul de carbon, acidul uric, urina, fecalele și transpirația. Dacă din orice motiv aceste substanțe rămân în organism mai mult decât este necesar, ele pot cauza perturbări serioase. Acestea pot fi eliminate eficient doar atunci când organele de respirație, de eliminare a apei și organele digestive funcționează perfect.

Am menționat deja asanele care afectează în mod benefic respirația și digestia. Sănătatea rinichilor este ajutată de *Uddiyana, Nauli, Bhujangasana* și *Dhanurasana*.

A treia cerință de bază pentru sănătatea țesuturilor este funcționarea perfectă a sistemului nervos.

Cea mai importantă parte a sistemului nervos este creierul, urmat de măduva din nervi a coloanei

vertebrale și de cele două fibre de nervi din sistemul nervos simpatic. Pornind de la creier și coloana vertebrală nervii se întind în toate părțile corpului. Această rețea de nervi este atât de completă încât nu există nici măcar o singură parte de țesut de oriunde din organism care să nu fie în legătură cu sistemul nervos. Dacă din orice motiv acești nervi se deteriorează, țesuturile vor funcționa inadecvat, iar dacă legăturile nervoase către o anumită parte a corpului nu mai funcționează sau sunt distruse acea parte paralizează. Dacă nervii intestinului gros degenerează, acesta nu va mai funcționa cum trebuie și rezultatul va fi constipația sau catarul intestinal cronic. Dacă tăiem unul dintre nervii feței sau dacă acesta paralizează, mușchii care țin de acest nerv nu se mai pot contracta.

Sistemul antic al posturilor indiene are un efect la fel de benefic asupra sistemului nervos precum și asupra organelor de digeste, glandelor endocrine și organelor excretorii. *Sirshasana* și *Viparita-Karani* sunt de asemenea utile pentru a duce o cantitate mai mare de sânge la creier și astfel a asigura mai mult oxigen nervilor de care țin organele de simț. În legătură cu aceasta exercițiile Yoga pun cel mai mare accent pe mușchii abdomenului și pe coloana vertebrală. Când o fortifiem pe cea din urmă și mușchii care o servesc antrenăm în mod simultan nervii care se află în coloana vertebrală și mănunchii de nervi simpatici. În mod similar, celelalte asane fortifică nervii toracelui, abdomenul, spatele și lateralele. Ducând sânge proaspăt la creier, asanele adecvate promovează

facultățile mentale (memoria, ambiția, plăcerea de a lucra, etc.) și ne ajută să obținem stăpânirea de sine. Aceia care doresc să exerseze Yoga mentală, de exemplu Raja Yoga, vor face pasul corect dacă își încep exercițiile cu Hatha Yoga.

Ar trebui subliniat că, deși asanele sunt capabile să mențină corpul și mușchii sănătoase și puternice, nu sunt bune pentru a obține mușchi gigantici și un corp atletic. Persoanele care doresc nu numai să obțină sănătatea perfectă, ci și să își dezvolte niște mușchi mari și puternici pot să-și atingă acest țel ușor printr-o altă ramură de Yoga combinată cu exerciții de mișcare lente. Din punctul european de vedere, acesta este un sistem de exerciții musculare nou. Este descris într-un capitol care va urma.

Descrierea completă a asanelor și introducerea în felul în care acestea sunt realizate practic se află de asemenea într-un capitol care va urma. Să nu uităm, însă, că pentru a face asane este nevoie de o minte liniștită. Dacă ne începem lucrul într-o stare veselă și cu o minte stabilă, forțele care ne însănătoșesc și care sunt eliberate de exerciții nu este nevoie să fie utilizate pentru a neutraliza emoțiile negative, ci pot imediat să-și înceapă minunata acțiune de calmare a nervilor. Postura meditativă care este asumată înainte de începutul asanelor servește acestui scop. Elevul ar trebui întotdeauna să încerce să-și uite problemele și dificultățile vieții pur și simplu întorcându-și gândurile către codul moral mai înalt al Yama și Niyama.

„Crede în creator și vei crede în propria ta forță. Fii corect și viața va fi corectă cu tine! - Fii moderat în

toate expresiile vieții tale și atunci vei trăi mult pe pământ! - Fii calm împreună cu calmul dimineții. Crede în viitor cum crezi în răsărit. Privește lumea cu un calm fericit! Doar El, cel care a făcut lumea și care o ține în mâinile Sale, are grijă și de tine!" Cu astfel de gânduri creem o atmosferă limpede în noi și în jurul nostru și apoi putem să ne începem exercițiile.

12
Pranayama și asanele - Secretul unei vieți lungi

Pe baza descrierii practice a asanelor Yoghine și a comparației acestor recomandări cu capitolele despre pranayama, nu va părea incredibil pentru niciun elev cu mintea deschisă din Occident că prin controlul respirației și cu ajutorul exercițiilor antice de Yoga oricine își poate prelungi viața.

Mai mult decât atât, vom prezenta aici o descriere exactă a celor mai importante exerciții de respirație și asane, vom explica cum se execută fiecare și îl vom instrui pe cititor cu privire la beneficiile mentale și fizice derivate din acestea. La fel ca toate exercițiile fizice, Hatha Yoga este benefică doar atunci când este aplicată inteligent. La fel cum boxul, înotul, atletismul, tenisul și alte sporturi pot să ne dăuneze dacă le facem excesiv sau dacă nu ținem seama de regulile de sănătate (dacă facem sport cu stomacul plin într-o zi foarte fierbinte, de exemplu), într-un fel asemănător practica necorespunzătoare a Hatha Yoga poate fi foarte periculoasă, mai ales pentru că exercițiile Hatha Yoga au efecte atât de puternice. Făcute cum trebuie, însă, efectul lor este benefic! Pe de altă parte, dacă practicăm Hatha Yoga cu nesăbuință și facem excese neținând seama de circumstanțele noastre din prezent,

pagubele pot fi la fel de mari. Experienţa ne arată, însă, că cel care observă până şi într-o mică măsură reacţia propriului său organism simte repede în mod instinctiv care exerciţii îi fac bine şi care i-ar putea face rău; apoi le va alege pe cele care îl ajută cel mai mult. Nimeni care suferă de probleme de plămâni, rinichi, inimă, ficat sau care are alte astfel de circumstanţe limitatoare nu trebuie să exerseze fără instruirea unui profesor competent! Elevul sănătos va ajunge fără îndoială să poată să judece care exerciţii îi fac bine şi pe care ar trebui să le evite. În cazul congestiei, sau dacă are stomacul plin, nu va face Viparita-Karani sau Sirshasana; nu va executa nici Uddiyana-Bandha sau Nauli când are dureri mari la stomac sau catar intestinal. - Pe de altă parte, în cazurile de anemie cerebrală, hemoroizi sau vene varicoase, va recurge la Sarvangasana etc.

Ca ilustraţie, la sfârşitul acestei cărţi se află un tabel bazat pe mulţi ani de experienţă. Un elev care urmează acest tabel îndeaproape sigur va beneficia de pe urma exerciţiilor sale. Îi atenţionăm pe cititorii noştri, însă, să nu se lase înşelaţi de aparenta simplitate a exerciţiilor iniţiale. Nimeni nu ar trebui să simtă că sunt „prea simple" şi că pot fi sărite. O astfel de abordare ar fi foarte lipsită de înţelepciune. Exerciţiile care implică ţinutul respiraţiei, când o astfel de retenţie este începută uşor şi prelungită gradat, sunt benefice, dar excesul în această direcţie poate duce la dilatarea plămânilor sau inimii.

Unui elev Yoghin din India, de exemplu, i-a spus maestrul său - ca introducere în practică - să facă şapte respiraţii Yoghine complete dimineaţa, la prânz şi

seara. „Şapte exerciţii nu sunt destul pentru mine", s-a gândit elevul. „Probabil că nici n-or să aibă vreun efect!" Pentru a progresa mai repede a făcut exerciţiul *de cincizeci de ori*. Până a doua zi, corpul lui era plin peste tot de iritaţii roşii. Învăţătorul i-a explicat că respiraţia lui încordată făcuse să se agite toate impurităţile şi toxinele din corpul său şi că această materie toxică fusese împinsă în piele sub forma unei iritaţii. Timp de o zi sau două a suferit de febră şi de mâncărimi înfiorătoare până când a revenit la normal. De atunci elevul mult prea ambiţios s-a mulţumit să progreseze în ritmul sugerat de învăţătorul său! Aşa că să nu ne grăbim şi să exersăm cu răbdare, conform instrucţiunilor înţelepte bazate pe mii de ani de experienţă. Atunci nu vor apărea perturbări şi vom simţi *doar efectele benefice ale Hatha Yoga*.

În tabele exerciţiile sunt aranjate în aşa fel încât un exerciţiu înviorător să fie urmat întotdeauna de unul relaxant, unul care dă forţă, sau unul odihnitor. Merită ca începătorul neiniţiat din Occident să urmeze deci cu exactitate tabelul.

Este cel mai bine să facem exerciţiile dimineaţa devreme sau seara înainte de cină - niciodată cu stomacul plin! La fel, nu se recomandă să practicăm imediat înainte de a ne culca pentru că oxigenul şi prana absorbite şi asanele învigorante pot avea un efect de reîmprospătare atât de puternic încât să ne fie greu să ne culcăm după ce le facem.

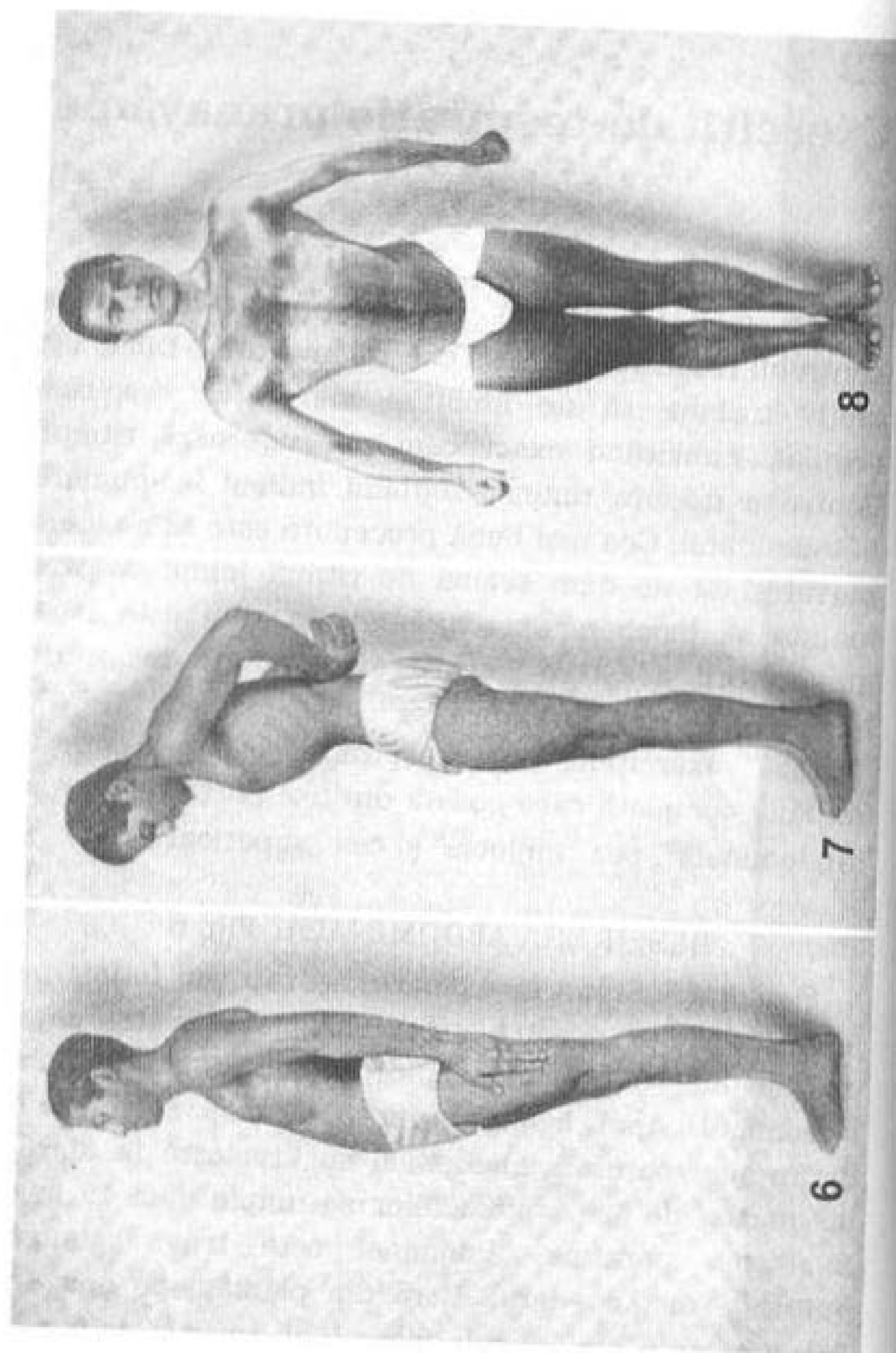
13
Exerciţii de respiraţie pranayama

Cea mai importantă condiţie necesară pentru controlul respiraţiei este să controlăm ritmul. Din acest motiv trebuie să ne amintim mereu să respirăm regulat, numărând exact cum ne sugerează ritmul. Pentru a măsura timpul, Yoghinii indieni îşi numără bătăile inimii. Cea mai bună procedură este să ne luăm pulsul şi să ne dăm seama de ritmul inimii noastre înainte să începem exerciţiile. Acest ritm este baza numărătorii noastre. Fiecare exerciţiu de respiraţie începe cu o expiraţie viguroasă.

Baza exerciţiilor de respiraţie este respiraţia Yoghină completă care constă din trei părţi: respiraţia „abdominală", cea „mijlocie" şi cea „superioară".

RESPIRAŢIA ABDOMINALĂ Fig. 6

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Conştiinţa noastră este îndreptată în regiunea ombilicului. Odată cu expiraţia retragem peretele abdominal. Apoi *inspirăm* încet pe nas şi relaxăm diafragma; peretele abdominal se arcuieşte în afară, iar partea de jos a plămânilor se umple deci cu aer. *Expiraţie*: peretele abdominal este tras înăuntru puternic, forţând aerul afară din plămâni pe nas. În cazul mişcării abdominale, doar lobii cei mai de jos ai



plămânilor se umplu cu aer şi astfel doar abdomenul face o mişcare văluroasă, iar *pieptul rămâne nemişcat.*

Efectul terapeutic - O relaxare minunată pentru inimă. Reduce presiunea arterială prea ridicată, stimulează digestia, reglează activitatea intestinală. Respiraţia abdominală masează în mod splendid toate organele abdomenului.

RESPIRAŢIA MIJLOCIE Fig. 7

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Conştiinţa noastră este îndreptată în regiunea coastelor. După ce expirăm *inspirăm* încet pe nas şi ne expansionăm coastele în ambele părţi. Când *expirăm* ne contractăm coastele, forţând astfel aerul să iasă pe nas. În cazul respiraţiei mijlocii partea de mijloc a plămânilor se umple cu aer, în timp ce *abdomenul şi umerii rămân nemişcaţi.*

Efectul terapeutic - Uşurează presiunea asupra inimii; reîmprospătează circulaţia sângelui către ficat, fiere, stomac, splină şi rinichi.

RESPIRAŢIA SUPERIOARĂ Fig. 8

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Conştiinţa noastră este îndreptată înspre partea de sus a plămânilor. După ce expirăm, *inspirăm* încet, prin ridicarea claviculei şi umerilor şi lăsând aerul să intre pe nas şi să umple partea superioară a plămânilor. Când *expirăm* coborâm încet umerii şi apăsăm aerul afară din plămâni pe nas. În cazul respiraţiei superioare *abdomenul şi partea mijlocie a pieptului rămân nemişcate.*

Efectul terapeutic - Face mai puternici ganglionii limfatici hilari din plămâni; aerează din plin vârfurile plămânilor.

1. RESPIRAȚIA YOGHINĂ COMPLETĂ

S-ar putea scrie cărți întregi despre efectele terapeutice ale respirației Yoghine complete. Prin acțiunea sa asupra plămânilor și circulației sângelui, umple întregul corp cu oxigen proaspăt și prana. Ar fi inutil să scriem lista tuturor organelor, de la creier până la degetele de la picioare, ca să explicăm în detaliu cum este fiecare fortifiat, reîntinerit și tonifiat prin acest exercițiu. Nu există nicio singură parte a corpului, nici măcar cea mai infimă, care să nu beneficieze de această respirație. Efectul salutar ajunge până și la mintea noastră prin faptul că întreaga noastră ființă este umplută cu o forță nouă. Mintea câștigă pace, încredere în sine și siguranță. Respirația Yoghină elimină impuritățile din corpul nostru, ne crește rezistența, stimulează metabolismul și are un efect regenerativ extraordinar asupra glandelor endocrine. Acest lucru reîntinerește întregul organism. Deseori în școlile de Yoga există elevi care nu mai sunt în floarea tinereții și care după ce exersează o lună sau două spun fericiți că le-au dispărut anumite simptome cum ar fi retragerea gingiilor, hipermetropia incipientă, etc., pe care le priveau ca pe semne ale bătrâneții și pe care nu le menționaseră pentru că nu se așteptau la vreo ameliorare.

În India, la fel ca în câteva clinici universitare din Europa, medicii respectați experimentează cu

respirația completă și ritmică a Yoghinului. Au obținut rezultate uimitoare în toate domeniile de cercetare, în special în cazul presiunii arteriale mari și perturbărilor cardiace. Medicii care conduc aceste experimente au fost uimiți să vadă rezultatele obținute. În numeroase cazuri de probleme cardiace care erau privite ca incurabile s-a obținut o vindecare completă; în alte cazuri în care n-a avut loc o vindecare completă cel puțin a existat o ameliorare permanentă. Doar prin respirația Yoghină inimile bolnave și dilatate s-au întors aproximativ la forma lor originală.

În cele mai multe cazuri problemele cardiace sunt doar rezultatul perturbărilor de funcționare ale altor organe, de cele mai multe ori tiroida și rinichii. Există medicamente excelente pentru inimă - digitalis, de exemplu. Deși este adevărat că astfel de medicamente acționează asupra inimii, *ele nu tratează cauza perturbărilor.* Respirația Yoghină completă folosită împreună cu un tratament mental adecvat și însoțită de posturi corporale vindecă perturbările organice care au cauzat problemele de inimă și din această cauză inima se însănătoșește și ea. În consecință efectul respirației Yoghine complete îl depășește pe acela al oricărui remediu care tratează doar inima, chiar dacă medicamentul este unul dintre cele mai bune. Specializările au dus la o compartimentare a științei medicale, iar terapeutica a devenit doar o artă a tratării simptomelor. Oamenii uită că *trupul uman este o unitate indivizibilă*, astfel încât o glandă mică și nesemnificativă este deseori responsabilă pentru o perturbare care apare într-o parte îndepărtată a corpului.

Dacă avem o dereglare a fierii, a plămânilor sau a oricărui alt organ, fiecare parte a corpului nostru, de la creier până la ultima celulă de pigment a pieli, este transformată, deci diferită faţă de acelaşi organ din corpul unei persoane sănătoase. Nu există boli ale unui *singur organ*: este posibil, însă, ca o stare maladivă generală să *culmineze* într-un efect asupra unui organ. Astfel întreaga fiinţă umană este bolnavă, nu doar o parte a corpului. Am fost surprins să descopăr, de exemplu, că un pacient tratat pentru o presiune arterială ridicată şi probleme cardiace trebuia să se supună celor mai diverse remedii, de la sângerare la medicamente chimice, etc., dar fără succes. Nici cel mai faimos profesor nu se gândise să examineze mersul şi picioarele pacientului. Acest pacient suferea de un caz neglijat de platfus. Rezultatul era că *încărcătura statică din întregul lui schelet era atât de problematică încât nervii care ieşeau din coloana lui vertebrală erau perturbaţi* şi inima, complet incapabilă să se descurce cu povara excesivă cauzată de distribuirea necorespunzătoare a greutăţii, era şi ea afectată. Acest lucru ducea la presiunea arterială ridicată şi la problemele cu inima. Exerciţiile Yoga i-au adus oasele gleznelor la loc, în poziţia corectă. Scheletul a ajuns să care din nou greutatea corpului într-o manieră normală, coloana s-a întors la poziţia normală, nervii şi-au revenit, presiunea arterială a scăzut, iar inima, eliberată acum de povara sa excesivă, a revenit rapid la normal.

Aş putea cita nenumărate cazuri de aşa-zise vindecări „miraculoase" făcute de Hatha Yoga. Acestea nu sunt însă miraculoase, ci naturale. Hatha Yoga nu

este preocupată de chimicale, ci de forţele naturii. Natura este universală şi sintetizează, iar *omul este un copil al naturii care nu poate fi împărţit pe bucăţele specializate*.

Cel are o gândire logică poate să înţeleagă acum clar următoarele: dacă exerciţiile Yoga, şi întâi şi întâi respiraţia Yoghină, au o putere de însănătoşire atât de mare, cu cât mai mult efect trebuie să aibă asupra unei persoane cu o minte sănătoasă şi un corp sănătos şi care *întotdeauna respiră în maniera Yoghină*! Desigur că o astfel de persoană este profund sănătoasă. Este imună la toate bolile; se poate descurca cu toate dificultăţile vieţii şi poate fi o binecuvântare pentru sine şi tot ceea ce este în jurul său!

Respiraţia Yoghină completă este baza tuturor exerciţiilor de controlare a respiraţiei care urmează. Exerciţiile din paginile următoare sunt numai extensii şi variaţiuni ale acestui mod de respiraţie. *Efectul benefic al respiraţiei Yoghine complete este inestimabil*. De fapt ar trebui să fie nu numai un exerciţiu pe care îl facem doar uneori, ci mai degrabă metoda noastră constantă şi felul nostru de a respira. Nu are dezavantaje, doar avantaje, şi este deci la fel de benefică şi pentru cei sănătoşi, şi pentru cei bolnavi. *Ar trebui folosită constant de toţi. Odată ce ne obişnuim să respirăm aşa, căpătăm o pace mentală profundă şi o autodisciplină atât de perfectă încât nimic nu ne poate face să ne pierdem controlul asupra propriei persoane*. (Vezi partea teoretică.)

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Cu ajutorul conştiinţei ne animăm întregul trunchi

folosind întotdeauna aceeaşi mişcare de inspiraţie şi expiraţie care seamănă cu un val. În acest fel trăim echilibrul perfect. După ce expirăm, *inspirăm* încet pe nas, numărând până la opt şi combinând respiraţia inferioară, mijlocie şi superioară într-o mişcare ca un val (Puraka). Întâi ne expansionăm abdomenul, apoi coastele, iar în cele din urmă ne ridicăm claviculele. În acest moment peretele nostru abdominal deja se trage înăuntru încet şi începem expiraţia (Rechaka) în aceeaşi manieră cu inspiraţia, adică întâi trăgând înăuntru peretele abdominal, apoi contractând coastele şi în cele din urmă lăsând jos umerii, în timp ce lăsăm aerul să iasă pe nas. În respiraţia Yoghină completă, întregul mecanism al respiraţiei, adică lobii inferiori, de mijloc şi superiori ai plămânilor se află într-o mişcare uniformă. Între inspiraţie şi expiraţie ne putem ţine respiraţia cât timp ne este comfortabil.

Efectul terapeutic - Trăim un sentiment puternic de pace. Acest exerciţiu aerează complet plămânii, creşte cantitatea de oxigen şi prana din sânge, creează un echilibru între curentul pozitiv şi cel negativ, calmează întregul sistem nervos, reglează şi încetineşte activitatea inimii, reduce presiunea arterială ridicată şi stimulează digestia.

Efectul psihic - Calmarea sistemului nervos ne afectează condiţia mentală. Suntem pătrunşi de un sentiment de pace, tăcere şi siguranţă.

2. KUMBHAKA

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Conştiinţa este concentrată asupra *inimii.*

Kumbhaka nu este de fapt nimic altceva decât respiraţia Yoghină completă extinsă prin ţinerea respiraţiei. Inhalăm pe nas în timp ce numărăm până la opt, ca în cazul respiraţiei Yoghine complete (abdominală, de mijloc şi superioară). Ne ţinem respiraţia de la opt la treizeci şi două de secunde (începând de la opt secunde, adăugăm câte una în fiecare zi până ajungem la treizeci şi două fără efort). Nimeni nu ar trebui să-şi ţină respiraţia mai mult de treizeci şi două de secunde decât dacă inima lui se află într-o stare perfectă. Dacă, pe măsură ce creştem gradat ritmul respiraţiei, simţim orice fel de suprasolicitare a inimii, trebuie să ne oprim la numărul de secunde pe care îl putem atinge fără să ne forţăm. Expirăm pe nas în timp ce numărăm până la opt secunde, ca în cazul respiraţiei Yoghine complete.

Efectul terapeutic - Echilibrează curentul pozitiv cu cel negativ, calmează în mod splendid sistemul nervos, încetineşte activitatea inimii şi reglează conştient pulsul în cazul în care acesta este neregulat. Kumbhaka este cel mai eficient exerciţiu pentru a disciplina sistemul nervos şi a-l face conştient.

Efectul psihic - Creşte puterea voinţei şi hotărârea.

3. UJJAYI

Execuţie - Stând în picioare, aşezaţi sau întinşi pe jos. Conştiinţa este concentrată pe glanda tiroidă. *Inspirăm* pe nas ca în cazul respiraţiei Yoghine complete, numărând până la opt; apoi *ne ţinem respiraţia* (Kumbhaka) timp de opt bătăi ale inimii. *Expiraţia* - La fel ca în cazul respiraţiei Yoghine

complete, dar numărând până la şaisprezece, apoi expirăm pe gură scoţând un „S" prelung până când aerul a fost complet scos din plămâni. Apoi începem imediat următoarea inspiraţie şi continuăm ciclul.

Efectul terapeutic - Prin inducerea unui curent pozitiv puternic, glandele endocrine sunt puternic stimulate. Acest exerciţiu are un efect deosebit de puternic asupra unei glande tiroide leneşe şi de aceea creşte funcţia de înţelegere. Presiunea arterială scăzută sub limitele normalului este ridicată. Persoanele agitate care au tendinţe spre o activitate excesivă a tiroidei sau o presiune arterială extrem de ridicată nu trebuie să practice acest exerciţiu.

Efectul psihic - Creşte luciditatea mentală şi puterea de concentrare.

4. KAPALABHATI

Execuţie - Stând în picioare sau aşezaţi. Conştiinţa este concentrată pe interiorul nasului şi acordăm o atenţie deosebită curăţării canalelor prin care circulă aerul. Ca toate exerciţiile de pranayama, şi acesta începe cu o expiraţie. Dar pentru că întregul ritm este pus în joc prin expiraţie şi accentul este deci pus pe Rechaka, nu expirăm printr-o contracţie înceată a muşchilor abdominali, ci încordându-i brusc şi rapid, astfel încât aerul este expulzat prin nări cu o pufnitură puternică, ca şi cum am folosi foale. După această expiraţie rapidă, nu facem pauză nici măcar o clipă, ci ne lăsăm muşchii abdominali să se relaxeze, lucru care aproape de la sine umple încet părţile de jos şi de mijloc ale plămânilor cu aer. Nu contează dacă se

umple partea de sus sau nu pentru că acest exerciţiu este de fapt o pranayama a diafragmei. Aceste expiraţii rapide, ca nişte foale, trebuie făcute în succesiune rapidă printr-o încordare viguroasă a muşchilor abdominali; inspiraţia ar trebui făcută foarte încet.

Efectul terapeutic - Kapalabhati este unul dintre cele mai bune exerciţii pentru plămâni. Curăţă şi tonifiază simultan nările, întăreşte glandele salivare şi expulzează bacteriile care au ajuns în interiorul nasului. Prin practica constantă a lui Kapalabhati cei care recad ocazional în obiceiul nesănătos şi foarte periculos al respiraţiei pe gură ajung să respire pe nas. O altă proprietate terapeutică a lui Kapalabhati este că după de la trei la cinci repetiţii, corpul este vitalizat, iar plexul solar este fortifiat şi reîncărcat cu energie vitală.

Efectul psihic - Creşte puterea de concentrare.

Variaţiune - Kapalabhati pe fiecare nară separat. Punând arătătorul mâinii drepte în mijlocul frunţii şi ţinând nara stângă închisă cu degetul mijlociu, executăm Kapalabhati expulzând aerul pe nara dreaptă. Inspiraţia se face întotdeauna pe ambele nări. Apoi, închizând nara dreaptă cu degetul mare, executăm Kapalabhati pe nara stângă. Kapalabhati, executată alternativ pe nara stângă şi cea dreaptă, este foarte folositoare când cele două nări nu sunt la fel de curate.

5. SUKH PURVAK - Pranayama comfortabilă

Execuţie - Stând în Padmasana ("Postura Lotusului") punem degetul arătător drept în centrul frunţii între cele două sprâncene. După ce expirăm viguros, ţinem

nara dreaptă închisă cu degetul mare drept, *inspirând* pe nara stângă timp de patru bătăi ale inimii. După ce ne *ținem respirația* timp de șaisprezece bătăi, dăm drumul nării drepte, punem degetul mijlociu pe nara stângă și *expirăm* pe nara dreaptă timp de opt bătăi. Degetele rămân în aceeași poziție. După ce *inspirăm* pe nara dreaptă timp de patru bătăi și ne *ținem* respirația timp de șaisprezece bătăi, închidem nara dreaptă și *expirăm* pe stânga timp de opt bătăi. Apoi, cu degetele în aceeași poziție, repetăm inhalând pe nara stângă timp de patru bătăi, ne ținem respirația timp de șaisprezece, expirăm pe nara dreaptă timp de opt bătăi, și așa mai departe.

Efectul terapeutic - Curentul pozitiv și cel negativ sunt aduse într-un echilibru puternic. Acest exercițiu ar trebui să fie făcut foarte conștient și niciodată repetat de mai mult de trei ori! Persoanele cu plămânii slabi ar trebui să facă exercițiul într-un ritm 8-8-8 în loc de cel 4-16-8 dat mai sus, sau să practice exercițiul cu respirația ținută timp de opt bătăi ale inimii.

Efectul psihic - Extrem de puternic. Funcțiile mentale și luciditatea noastră cresc mult. Unul dintre cele mai importante exerciții care facilitează Yoga mentală (Raja Yoga) pentru a ajunge în starea de transă.

6. BHASTRIKA

Bhastrika înseamnă foale, mișcarea plămânilor fiind comparată cu cea a foalelor unui fierar.

Execuție - Stând în Padmasana sau Sidhasana, inspirăm și expirăm repede și puternic de zece ori, iar apoi inspirăm profund, ținându-ne respirația de la 7 la

14 secunde. Expirăm încet. Repetăm de trei ori. Trebuie să facem acest exercițiu cu atenție, oprindu-ne instinctiv la cel mai mic semn de oboseală. Exagerarea poate să dăuneze, dar dacă nu este făcut excesiv acesta este unul dintre exercițiile cele mai purificatoare. Există o variațiune a pranayamei Bhastrika în care doar o nară este folosită.

Efectul terapeutic - Un exercițiu foarte puternic, Bhastrika nu trebuie exagerată. Ușurează inflamațiile nasului și gâtului în timpul răcelilor cronice, distruge flegma și când este făcută în cantități moderate poate vindeca astmul. Este bună împotriva picioarelor reci, în special iarna, pentru că nu numai că întețește focul gastric, dar și căldura în general a corpului.

Unele dintre aceste exerciții sunt modificate în beneficiul elevilor Yoga occidentali.

7. RESPIRAȚIA PURIFICATOARE

Execuție - Stând în picioare cu tălpile depărtate, inspirăm încet pe nas ca în cazul respirației Yoghine complete. Când plămânul s-a umplut complet cu aer proaspăt, expirația începe imediat după cum urmează: buzele sunt apăsate aproape de dinți, cu o crăpătură îngustă între ele. Prin această crăpătură îngustă forțăm aerul afară prin mai multe mișcări scurte, detașate. Trebuie să ne simțim de parcă gura n-ar fi deschisă deloc, și ar fi nevoie de un mare efort din partea mușchilor noștri abdominali, diafragmei și mușchilor intercostali ca să forțăm aerul printr-o deschizătură mică. Dacă suflăm aerul afară doar slab și anemic, exercițiul nu are niciun beneficiu.

Efectul terapeutic - Toxinele din sânge sunt expulzate, bolile cronice sunt învinse, iar imunitatea noastră se îmbunătățește. Aerul impur inspirat în camere prost aerisite - la cinematograf, teatru sau în tren - este curățat afară din plămâni și din sânge. Durerile de cap, răcelile și gripa se vindecă repede. În timpul epidemiilor acest exercițiu este indispensabil pentru că previne infecția. În astfel de momente se recomandă să facem exercițiul de cinci ori pe zi, repetându-l de trei ori de fiecare dată când ne apucăm de el. În cazul otrăvirii cu gaz sau cu alte substanțe, această respirație este o binecuvântare.

Efectul psihic - Crește încrederea în sine, ajută la depășirea ipohondriei.

8. RESPIRAȚIA PENTRU FORTIFIEREA NERVILOR

Execuție - Stând în picioarele cu tălpile depărtate. După ce expirăm, inspirăm încet, ridicând în același timp ambele brațe în fața noastră, cu palmele în sus, până ajung la nivelul umerilor. Apoi strângem pumnii și, cât timp ne ținem încă respirația, îi tragem înapoi către umeri, apoi întindem din nou brațele, le tragem din nou înapoi repede și facem acest lucru încă o dată. Când expirăm, ne relaxăm brațele, lăsându-le să coboare și să se relaxeze în timp ce ne aplecăm în față. Exercițiul este benefic dacă atunci când ne împingem brațele înainte, facem acest lucru de parcă ni s-ar opune o rezistență puternică pe care trebuie să o înfrângem. De fiecare dată trebuie să ne împingem brațele înainte încet și cu un mare efort ca să tremure de tensiune. Pentru persoanele cărora li se pare greu

să facă acest lucru de trei ori cât își țin respirația exercițiul ar trebui repetat doar de două ori.

Efectul terapeutic - Crește rezistența sistemului nervos. Un remediu bun împotriva tremurului nervos al capului și mâinilor.

Efectul psihic - Ne oferă siguranță de sine când ne întâlnim cu ceilalți și ne crește puterile mentale. Ne simțim capabili să dăm pieptul cu orice.

9. RESPIRAȚIA „HA", ÎN PICIOARE

Execuție - Stând în picioare, cu tălpile depărtate inspirăm ca în respirația Yoghină completă. În timpul inspirației ne ridicăm brațele încet până ajung în poziție verticală deasupra capului, *ținându-ne respirația* câteva secunde, apoi ne aplecăm brusc în față și ne lăsăm brațele să în jos în timp ce expirăm simultan pe gură și pronunțăm sunetul „Ha". Când *expirăm*, sunetul „Ha" este făcut de aerul care iese, nu de gât. *Inspirând* încet, ne ridicăm, înălțând din nou brațele în poziție verticală deasupra capului, iar apoi expirăm încet pe nas în timp ce lăsăm jos brațele.

Efectul terapeutic - Împrospătează circulația sangvină, curăță în profunzime organele respiratorii, combate tendința de a ne fi frig.

Efectul psihic - Ne simțim curățați. Atunci când suntem în locuri cu o atmosferă ieftină, în care calitatea lucrurilor din jur este proastă, atmosfera murdară se lipește de noi și, chiar și după ce am plecat din zonă ne cauzează depresie și greață mentală. În asemenea cazuri respirația „Ha" practic ne curăță de otrăvurile mentale și ne alungă repede sentimentele depresive.

Pentru poliţişti, detectivi, specialişti care tratează pacienţii nevralgici sau nevrotici şi alţii a căror ocupaţie îi aduce în contact cu cei cu probleme mentale sau cu persoane cu un caracter prost, acest exerciţiu este o binecuvântare pentru că le salvează sănătatea mentală şi le permite să reziste influenţelor exterioare.

10. RESPIRAŢIA „HA", ÎNTINŞI LA SOL

Execuţie - Întinşi pe spate, *inspirăm* ca în cazul respiraţiei Yoghine complete, simultan ridicând încet şi braţele până când ajung pe podeaua din spatele capului nostru. Timp de câteva secunde *ne ţinem respiraţia*, apoi ne ridicăm repede picioarele, ne îndoim brusc genunchii, ne putem braţele în jurul lor, ne apăsăm coapsele de abdomen şi în acelaşi timp *expirăm* pe gură cu respiraţia „Ha". După ce ne odihnim câteva secunde, începem să inspirăm încet, ridicându-ne braţele deasupra capului. În acelaşi timp ne întindem picioarele în sus şi le coborâm încet la podea; apoi după câteva secunde de pauză expirăm încet pe nas în timp ce ne coborâm braţele lângă corp. Apoi ne relaxăm complet.

Efectul terapeutic - Similar cu cel al respiraţiei „Ha" în picioare.

11. ŞAPTE EXERCIŢII SCURTE DE PRANAYAMA

1.

Execuţie - Stând în picioare cu tălpile depărtate ne ridicăm braţele în timp ce inspirăm încet, până când palmele noastre se ating deasupra capului. Ne ţinem

respiraţia de la şapte la doisprezece secunde, iar apoi ne coborâm braţele, cu palmele în jos, expirând. Încheiem exerciţiul cu respiraţia purificatoare.

2.

Execuţie - Stând în picioare cu tălpile depărtate inspirăm ca în cazul respiraţiei Yoghine complete, cu braţele înainte la nivelul umerilor, palmele îndreptate către în jos. Cât timp ne ţinem respiraţia ne balansăm braţele rapid şi ritmic înapoi şi în afară cât de departe putem orizontal, apoi din nou în faţă şi iarăşi în spate de la trei la cinci ori; apoi expirăm viguros pe gură în timp ce coborâm încet braţele; şi terminăm exerciţiul cu respiraţia purificatoare.

3.

Execuţie - Stând în picioare cu tălpile depărtate. În timpul inspiraţiei identice cu cea din respiraţia Yoghină completă, ne ridicăm braţele înainte până la nivelul umerilor, cu palmele înspre interior. Cât timp ne *ţinem respiraţia* ne balansăm repede braţele ca o moară de vânt, în sus, în spate şi mai departe, în cerc, de trei ori; apoi facem acelaşi lucru în direcţia opusă, adică jos, înapoi, sus şi mai departe în cerc. *Expiraţia* - Viguroasă pe gură, cât timp braţele sunt coborâte. Exerciţiul se termină cu respiraţia purificatoare.

4.

Execuţie - Întinşi pe burtă, ne punem palmele pe podea sub umeri, cu degetele înainte. După o inspiraţie completă ne ţinem respiraţia şi facem o flotare înceată,

ținând corpul rigid ca să stea doar pe degetele de la picioare și pe mâini. Ne coborâm corpul la sol încet și repetăm mișcarea de la trei la cinci ori. *Expirația* - Viguroasă pe gură. Exercițiul se termină cu respirația purificatoare.

5.

Execuție - Stăm drepți în fața unui perete și ne punem palmele pe perete la înălțimea umerilor, cu brațele întinse. După o *inspirație Yoghină* completă, ne ținem respirația și ne aplecăm în față, ținându-ne corpul rigid, și îndoind coatele până când fruntea atinge peretele; apoi folosindu-ne întreaga forță, ne împingem corpul, tot ținându-l rigid, până când este vertical și stă în picioare din nou. Repetăm de la trei la cinci ori, apoi *expirăm* viguros pe gură. Exercițiul se termină cu respirația purificatoare.

6.

Execuție - Stăm drepți ca niște brazi, cu picioarele depărtate și mâinile pe șolduri. După o inspirație Yoghină completă, ne *ținem puțin respirația*, apoi ne aplecăm încet în față, expirând pe nas pe măsură ce ne aplecăm. În timp ce *inspirăm* încet, ne ridicăm din nou; apoi după o scurtă *retenție a respirației*, *expirăm* și ne aplecăm în spate. Când inspirăm din nou, ne îndreptăm; apoi facem facem același lucru aplecându-ne în dreapta și revenind. Când expirăm, ne aplecăm spre stânga, apoi ne îndreptăm în timp ce inspirăm. După o scurtă *retenție a respirației*, expirăm calm pe nas și ne coborâm brațele. Exercițiul se termină cu respirația purificatoare.

7.

Execuție - Stând drepți cu picioarele depărtate sau în postura Padmasana, facem o *inspirație Yoghină* completă, dar în loc să inspirăm dintr-o singură mișcare, o facem cu pufnituri scurte, detașate, ca și cum doar am adulmeca ceva și continuăm până când plămânii sunt complet plini. Ne *ținem respirația* de la șapte la doisprezece secunde, apoi *expirăm* pe nas calm și lent. Exercițiul se termină cu respirația purificatoare.

* * *

Există nenumărate variațiuni ale exercițiilor de respirație, dar pentru persoanele care vor să practice Hatha Yoga pentru sănătate sunt suficiente cele date aici dacă alternează conform tabelelor de la sfârșitul cărții. Celelalte exerciții sunt pentru cei al căror unic scop în viață este să devină Hatha Yoghini. Astfel de persoane, însă, este absolut necesar să aibă un guru (maestru) care să le îndrume, să le sfătuiască în practica lor și să le corecteze greșelile. În această carte am prezentat exercițiile care pot fi practicate fără pericol până și de începători. Cei care trec de acest stadiu vor fi oricum atrași către maestrul de care au nevoie. Același lucru se aplică și asanelor. Chiar și pentru Hatha Yoghinii care au atins cel mai înalt stadiu, exercițiile date aici sunt cele mai importante exerciții de bază, care se practică zi de zi. Nenumăratele exerciții din afara lor pe care nu le putem include aici din lipsă de spațiu sunt folosite pentru a dezvolta abilități de care occidentalii

nu sunt în general interesați. Pe de altă parte, persoanele care într-adevăr vor să își dezvolte astfel de abilități vor găsi cu siguranță ghidul și maestrul de care au nevoie; pentru că „atunci când chela este pregătit, guru este acolo".

14
Asanele - Posturile corporale

Execuția adecvată a asanelor Yoghine este inseparabilă de experiența noastră mentală, de conducerea conștiinței și de exercițiile de respirație corect aplicate. Dacă urmăm indicațiile exact așa cum sunt ele date vom obține un rezultat care să merite osteneala; dar dacă practicăm haotic, respirând neregulat și fără concentrare interioară, nu ne putem aștepta la niciun succes. Deși pe de o parte exercițiile Hatha Yoga au un efect fiziologic, scopul lor principal este să profite de *relația reciprocă dintre corp și minte*. Pentru a crește efectul mental, se recomandă ca majoritatea exercițiilor să fie făcute cu ochii închiși.

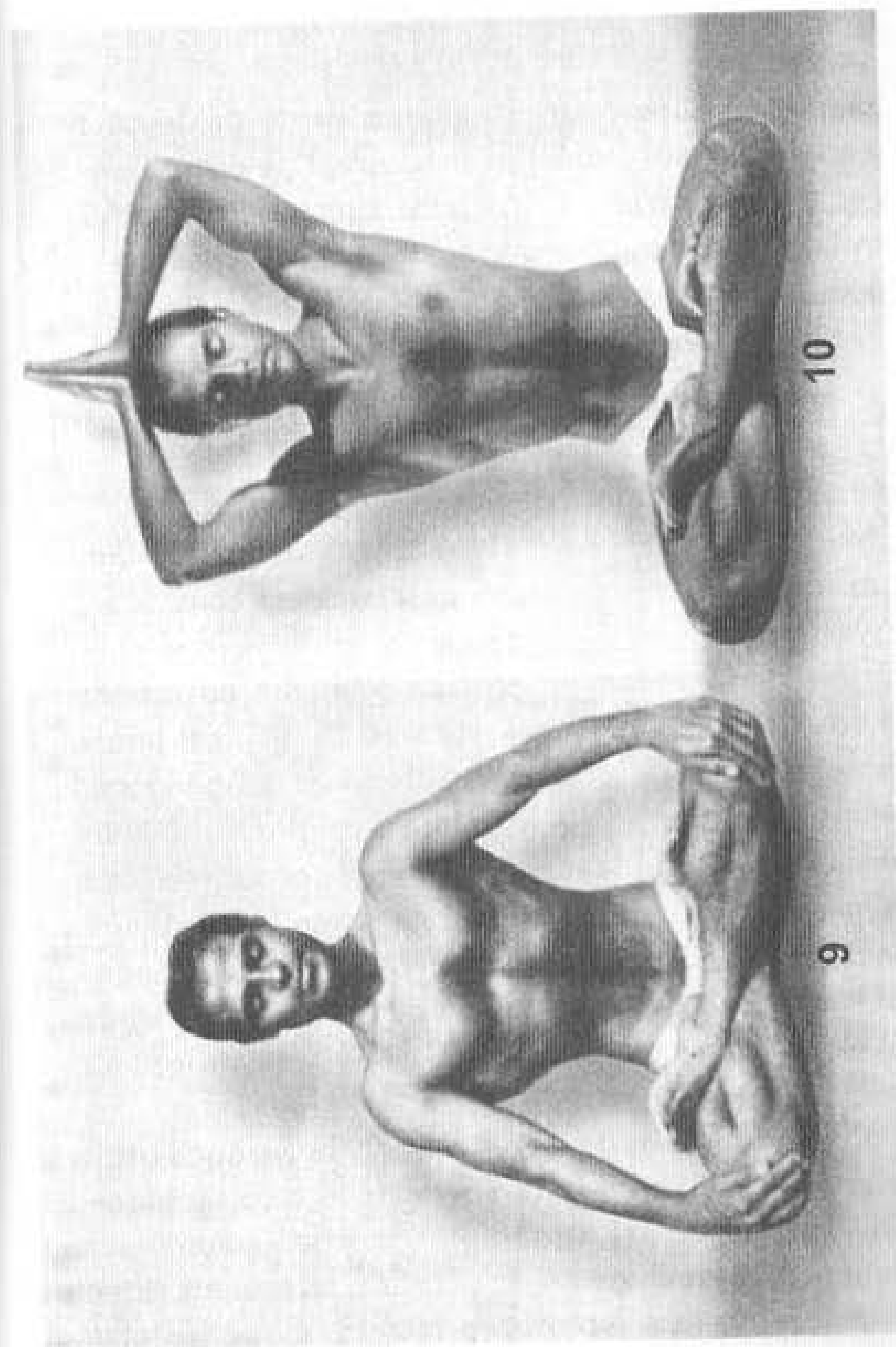
Exercițiile Hatha Yoga ar trebui făcute pe o podea tare, nu pe o canapea sau pe o saltea. Indienii exersează pe o saltea sau un covoraș mic care nu este folosit niciodată de altcineva. Își încep exercițiile cu o meditație.

1. PADMASANA
Postura Lotusului Fig. 9, 10

Execuție - Așezați pe podea, punem piciorul drept pe coapsa stângă și piciorul stâng pe coapsa dreaptă. Cu cât mai tare *apropiem piciorul de abdomen, cu atât*

este mai uşor să facem acest exerciţiu! Floarea de lotus este considerată în India ca fiind simbolul purităţii mentale şi al conştiinţei complet dezvoltate. La fel cum lotusul cu puritatea sa imaculată, albă ca neaua, pluteşte deasupra apelor mlaştinii, la fel mintea pură a Yoghinului pluteşte, neatinsă de dorinţele carnale, deasupra tentaţiilor instinctelor fizice inferioare. Această postură este comparabilă cu echilibrul şi izolarea complete ale florii de lotus. Simetria completă a corpului nostru creşte armonia distribuirii puterii. Această postură ne păstrează echilibrul curentului pozitiv şi al celui negativ şi creşte efectul exerciţiilor de respiraţie. Padmasana este cea mai bună postură pentru exerciţiile de respiraţie care se fac aşezate. Ne menţinem conştiinţa în inimă; respirând regulat şi şezând nemişcaţi nu ne lăsăm gândurile să zboare libere, ci le obligăm să ne respecte voinţa. În acest fel stocăm conştient o mare cantitate de energie creatoare. Efectul este comparabil cu cel al unui mare râu peste care se pune brusc un dig. În apele care se ridică există o putere imensă. Exact în această inactivitate aparentă şi în disciplinarea gândurilor sale Yoghinul îşi controlează şi reţine energia creatoare ce se revarsă în exterior. Din cauza lipsei gândurilor, vorbelor şi acţiunilor este stocată o forţă pozitivă puternică.

Efectul terapeutic - Stabilitate mentală şi fizică şi o calmare generală a sistemului nervos. Efectul variază în funcţie de exerciţiile de respiraţie cu care este combinată postura lotusului.



2. SIDHASANA

Postura pentru meditaţie

Execuţie - Stăm aşezaţi pe podea şi ne încrucişăm picioarele, apoi punem piciorul drept pe coapsa stângă. Persoanele cărora li se pare dificilă Padmasana ar trebui să practice Sidhasana. Această postură este potrivită pentru meditaţie.

Efectul terapeutic - acelaşi ca la Padmasana.

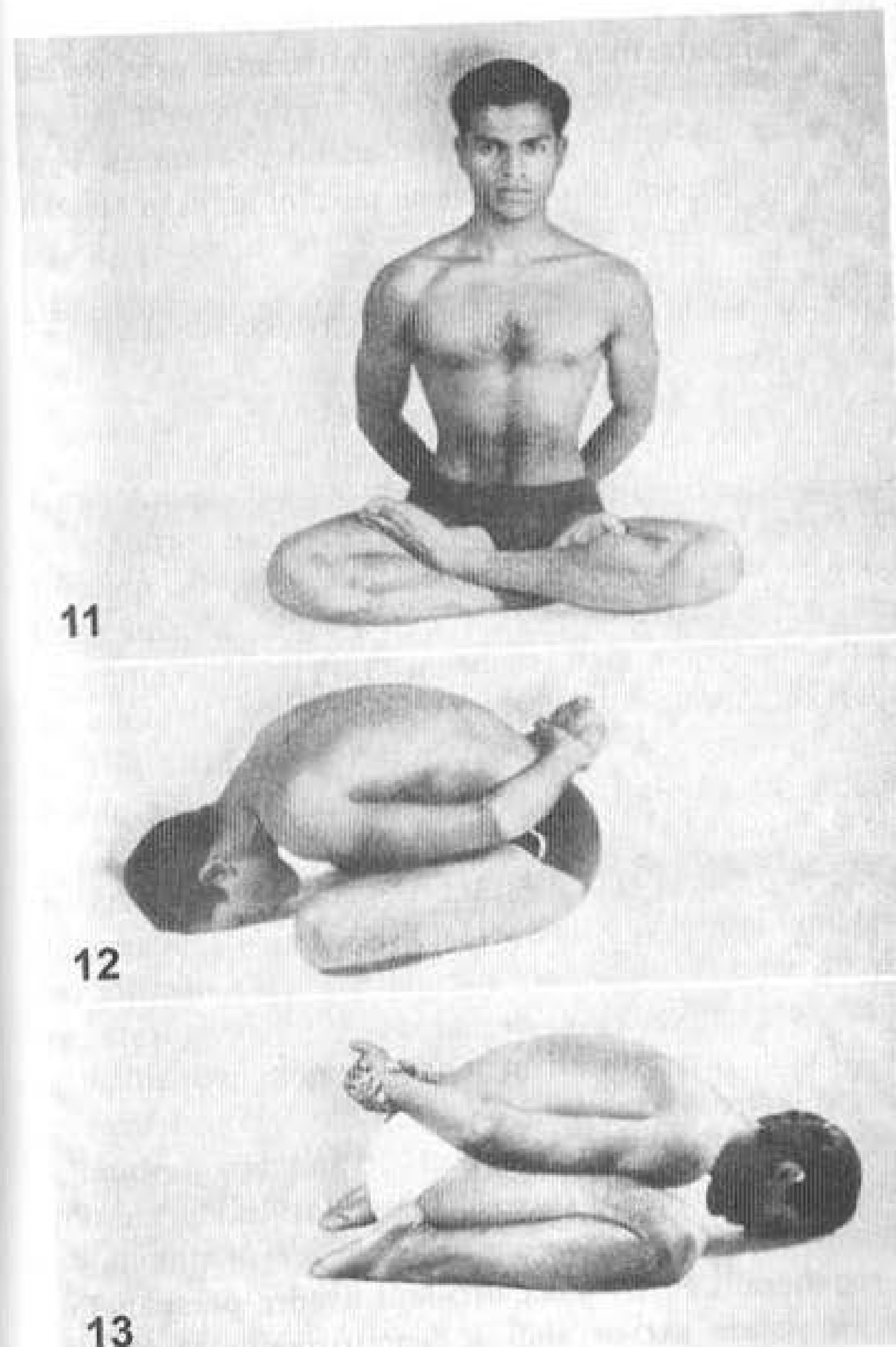
3. YOGA-MUDRA

Fig. 11, 12, 13

„Mudra" este termenul sanscrit pentru „simbol", „exemplu". Exerciţiul este un simbol al Yoga! Când îl facem trăim impersonalitatea.

Execuţie - Stăm în postura lotusului cu picioarele încrucişate, sau stăm pe călcâie. În postura lotusului presăm călcâiele de partea inferioară a abdomenului, apoi inspirăm în maniera Yoghină. Expirăm, aplecându-ne în faţă până când capul ne atinge podeaua, punându-ne mâinile în spate şi prinzându-ne încheietura dreaptă cu degetele mâinii stângi. În această poziţie rămânem cât putem fără să respirăm; apoi, în timp ce inspirăm încet, ne ridicăm gradat şi terminăm exerciţiul cu o expiraţie lentă.

Efectul terapeutic - Acest exerciţiu readuce ordinea printre organele cavităţii abdominale care au alunecat din poziţia lor ca rezultat al inerţiei colonului sau degenerării stomacului şi nervilor intestinali. Efectul regenerativ este obţinut printr-un masaj extern şi intern al muşchilor şi prin presiunea intra-abdominală.

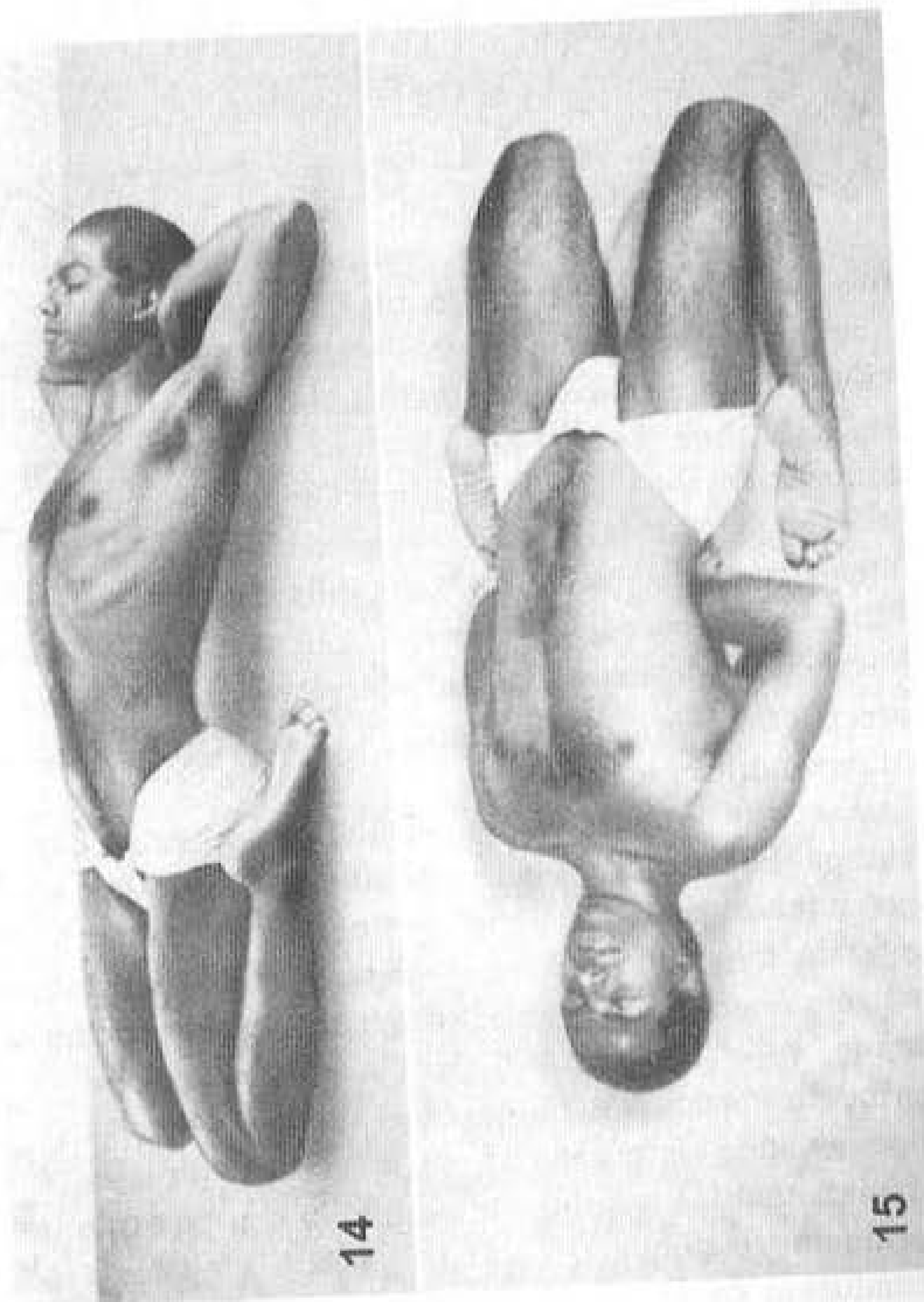


Yoga-Mudra dezvoltă muşchi abdominali puternici şi face mai puternice şalele. Efectul mental este foarte puternic. Acest exerciţiu este extrem de benefic pentru cei care au înclinaţia de a fi mândri. Mândria este alungată din noi. Învăţăm să ne plecăm umili în faţa lui Dumnezeu şi să ne întoarcem către sursa vieţii din interiorul nostru.

4. SUPTA-VAJRASANA
Fig. 14, 15

Execuţie - Intrăm în această postură întâi îngenunchind pe podea cu picioarele depărtate, coborând corpul până când stăm pe podea între călcâie; apoi cu ajutorul braţelor şi coatelor ne lăsăm în jos trunchiul până când ceafa noastră atinge podeaua. Ne punem mâinile în spatele gâtului. Respirăm fără efort şi rămânem în această postură cât timp putem face acest lucru fără să simţim că forţăm. Ne conducem conştiinţa în plexul solar şi regiunea inimii.

Efectul terapeutic - Acest exerciţiu creează o tensiune în picioare, în special în genunchi şi coapse şi are de asemenea un efect stimulator asupra nervilor de sub piele. Mici vase de sânge sunt învigorate şi activitatea porilor este în mod deosebit intensificată. Prin îndoirea puternică a braţelor şi picioarelor, circulaţia sângelui este încetinită în membre şi sângele este forţat în trunchi către sistemul nervos central din plexul solar. Acesta este un exerciţiu foarte stimulator şi regenerant cu un efect excelent asupra persoanelor cu un sistem nervos slab şi funcţii glandulare puţin active. Persoanele hipersenzitive ar trebui să practice

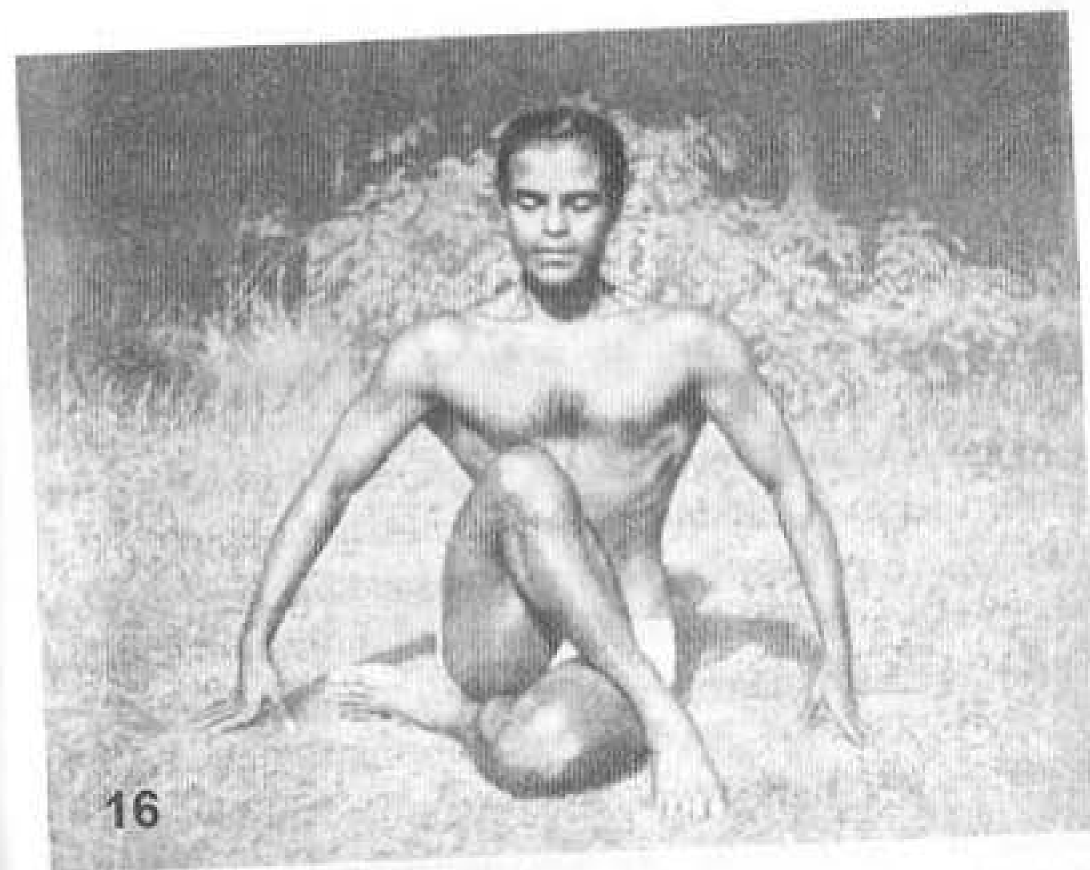


acest exercițiu doar pentru un timp scurt și cu foarte mare atenție.

5. ARDHA-MATSYENDRASANA
Fig. 16, 17

Acest exercițiu este unic în felul său. Este probabil singurul din lume care fortifiază coloana printr-o mișcare răsucită către dreapta și către stânga. Este numit după Yoghinul Bagavan Matsyendra. Însă pentru că exercițiul original este foarte dificil, a fost inclus în Hatha Yoga sub numele de „Ardha" (semi)-Matsyendrasana. Acest exercițiu este problematic o vreme pentru începători. Din acest motiv, Srimat Kuvalayananda, Directorul Laboratorului de Cercetare din Lonacla, prescrie o formă simplificată cunoscută ca Vakrasana „postura răsucită", care are aproape același efect. Să ne uităm întâi la exercițiul Ardha-Matsyendrasana.

Execuție - Ne punem călcâiul drept sub coapsa stângă. Piciorul drept este relaxat orizontal la sol. Apoi ne punem piciorul stâng peste coapsa dreaptă și așezăm talpa piciorului pe podea. Pieptul este întors către stânga, punem brațul drept în fața genunchiului stâng care stă vertical, iar cu mâna dreaptă ne prindem glezna stângă. Apoi ne întoarcem încet către spate-stânga, întorcând capul în aceeași direcție. Cu mâna stângă ne întindem înapoi și cu dreapta ne prindem genunchiul stâng. (Vezi imaginea) Ne conducem conștiința în coloană și deși plămânii sunt presați împreună respirăm cu un ritm uniform. Rămânem în această postură până când simțim


16


17

instinctiv că am stat îndeajuns. Apoi schimbăm picioarele și executăm exercițiul în direcția opusă.

Efectul terapeutic - După cum am menționat deja, nu ne putem menține coloana sănătoasă decât dacă o flexăm în toate direcțiile posibile. Coloana poate fi îndoită în șase direcții; înainte, înapoi, la dreapta și la stânga și cu răsuciri la dreapta și la stânga. Prin Sarvangasana, Halasana, Paschimotana și Yoga-Mudra, coloana este fortificată prin îndoire înainte. Matsyasana, Bhujangasana, Salabhasana și Danurasana o fortifică îndoind-o înapoi. Ardha-Matsyendrasana sau Vakrasana este singurul exercițiu care răsucește coloana spre dreapta și spre stânga.

Această asana corectează deformările coloanei și are un efect benefic asupra întregului sistem nervos, ficatului, pancreasului, splinei, intestinelor și rinichilor. Împreună cu Bhujangasana, această postură poate fi considerată o salvatoare a rinichilor. Aportul de sânge către vertebre și către nervii care pornesc din coloana vertebrală crește la maxim și, în acest fel, are un efect terapeutic și de întinerire asupra întregului organism. Este unul dintre cele mai utile exerciții!

O variantă mai ușoară a acestei asane este arătată în Fig. 16. În această postură coloana vertebrală este ținută dreaptă fără vreo răsucire. Folosim respirația Yoghină completă. Conștiința este ținută în coloană.

Efectul terapeutic - Încredere în sine, hotărâre și perseverență.

6. VAKRASANA I ȘI II
Postura răsucită Fig. 18, 19

Variațiunea I - Execuție - Stăm așezați pe podea cu picioarele întinse în față. Tragem piciorul drept către noi în așa fel încât coapsa și genunchiul apasă puternic abdomenul și pieptul, apoi ridicăm piciorul drept peste cel stâng și punem talpa piciorului drept lângă coapsa stângă pe podea. Palmele ambelor mâini sunt puse jos pe podea, cu degetele în afară. Conștiința este condusă în coloana vertebrală și trăim un sentiment de echilibru și încredere în sine. După trei respirații Yoghine complete, schimbăm picioarele și repetăm.

Efectul terapeutic - Curentul negativ și cel pozitiv sunt echilibrați.

Variațiunea II - Execuție - Postura este aceeași ca pentru Variațiunea I, adică piciorul drept tras către corp și pus peste stângul. Întreaga coloană vertebrală, inclusiv capul, sunt întoarse cât se poate de mult spre dreapta. Brațul drept este întins în spate și ne punem mâna stângă în fața genunchiului drept în așa fel încât subrațul stâng să apese genunchiul drept în spate. Ne concentrăm pe coloana vertebrală. După trei respirații Yoghine complete schimbăm picioarele și repetăm.

Efectul terapeutic - Același ca la Ardha-Matsyendrasana, dar mai slab. Pentru încă o variantă, vezi Fig. 18.

7. MATSYASANA
Postura peștelui Fig. 20

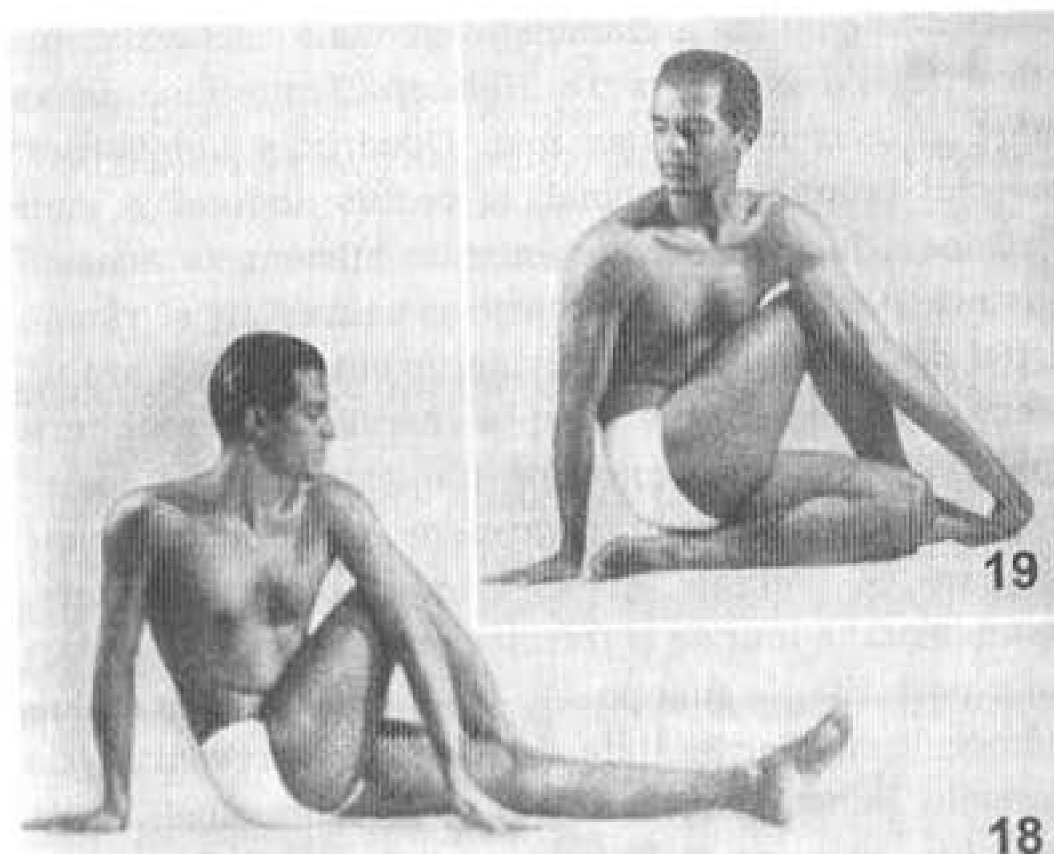
Execuție - Începând din Padmasana, ne lăsăm pe spate sprijinindu-ne pe coate până când, cu pieptul arcuit în

afară, vârful capului atinge podeaua. Mâinile prind degetele de la picioare. Respirăm ușor și evităm până și cea mai slabă tensiune. Conștiința este îndreptată către tiroidă.

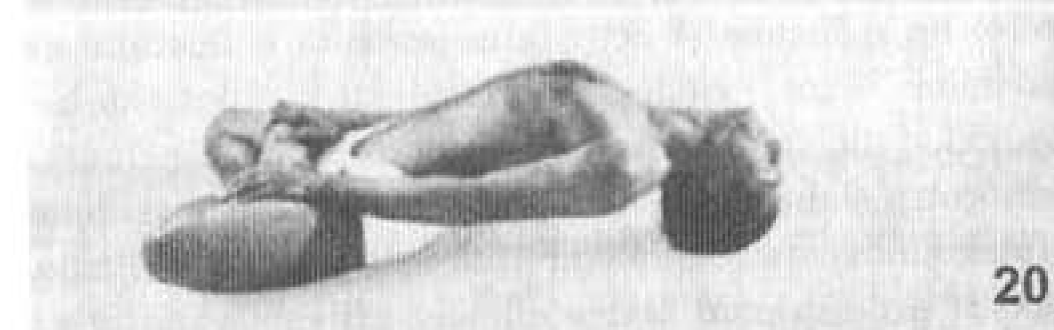
Efectul terapeutic - Îndepărtează orice înțepeneală a gâtului, iar tensiunea în direcția opusă exersează toți mușchii gâtului. Mușchii spatelui sunt contractați, iar pieptul și mușchii abdominali sunt în tensiune, lucru care ne permite să respirăm regulat în timpul exercițiului. Presiunea inversă a capului face ca sângele să curgă vioi spre toate organele gâtului. Sângele care curge din inimă întâmpină opreliști mari, se strânge în gât și curăță în profunzime tiroida, amigdalele și amigdalele faringiene. Acest exercițiu este excelent pentru răceli și amigdale purulente.

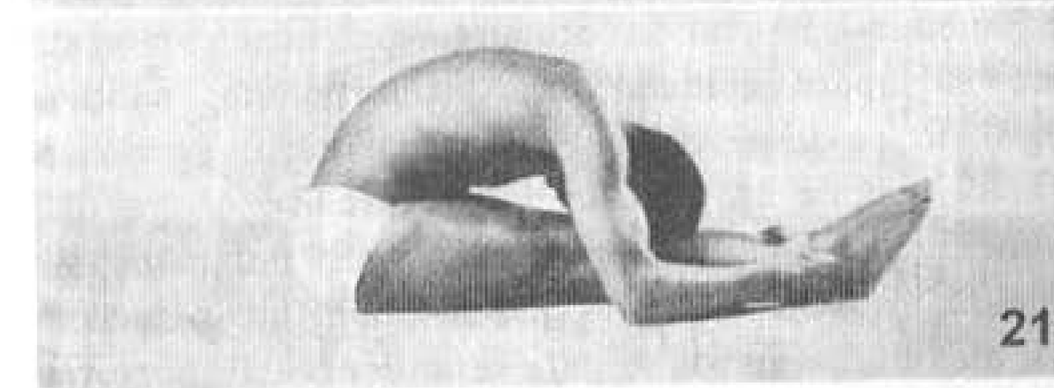
8. PASCHIMOTANA
Fig. 21

Execuție - Lungiți pe jos, ne ridicăm brațele în timp ce inspirăm adânc, până când ajungem cu ele așezate pe podea în spatele nostru. Apoi, expirând calm, ne ridicăm încet, aplecându-ne în față, până când degetele mâinilor le ating pe cele ale picioarelor sau până ne putem prinde gleznele. Genunchii trebuie să rămână perfect drepți. Capul este aplecat în față până când atinge genunchii, iar coatele ating podeaua. Respirând adânc din nou, ne ridicăm și ne întindem înapoi încet pe podea, brațele fiind relaxate pe lângă corp. Expirăm și ne relaxăm. Conștiința este îndreptată mereu în plexul solar.


19

18


20


21

Efectul terapeutic - Acest exercițiu este excelent pentru organele abdominale și este echivalat în eficacitate doar de către Halasana. Mușchiul psoas mare și mușchiul psoas mic, *Quadratus Lumborum*, mușchii laterali abdominali și rectus abdominis sunt fortificate în mod extraordinar de eficient de această postură pentru că sunt complet contractați și rămân astfel de-a lungul întregii asane. Acest exercițiu are un efect foarte puternic asupra nervilor și scobiturii spatelui. Funcțiile organelor din extremitățile joase, șalele și pelvisul sunt controlate de centrii nervoși lombari și sacrali și de două *plexuri* minore. Paschimotana întinde și fortifică acești nervi. În același timp perturbările funcționale ale stomacului, ficatului, splinei, rinichilor și intestinelor sunt prevenite. Ca remediu pentru constipație și catar intestinal, acest exercițiu este de o valoare inestimabilă. Pierderea poftei de mâncare și activitatea scăzută a ficatului și rinichilor sunt vindecate. Conform experiențelor medicilor din institutele de cercetare Yoga din India, hemoroizii și diabetul au încetat să se agraveze și chiar au fost vindecate. Când exercițiul este practicat în mod repetat arde în mod foarte eficient grăsimea din jurul abdomenului. Efortul de care au nevoie mușchii laterali face să apară șolduri bine proporționate, subțiri. *Organele sexuale*, rectul, prostata, uterul și vezica urinară, împreună cu nervii lor, primesc sânge din abundență și condiția lor este cu mult îmbunătățită. Coloana vertebrală devine mai flexibilă. Începătorilor, mai ales bărbaților, li se pare dificilă această postură. Printr-o practică perseverentă, însă, chiar și cea mai

rigidă coloană devine elastică. Mulțumită exercițiului minunat al mușchilor abdominali, Paschimotana este pe bună dreptate numită „sursa energiei vitale" de către Yoghini.

9. PADAHASTASANA
Postura berzei Fig. 22

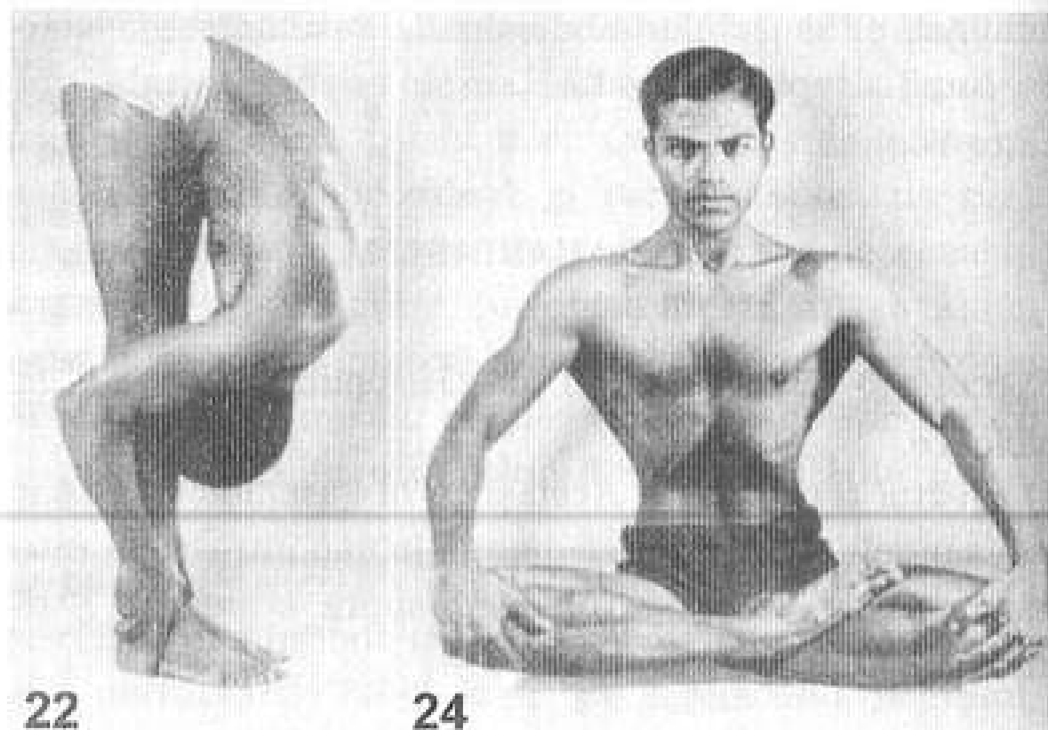
Execuție - Exact la fel ca Paschimotana, dar în picioare.

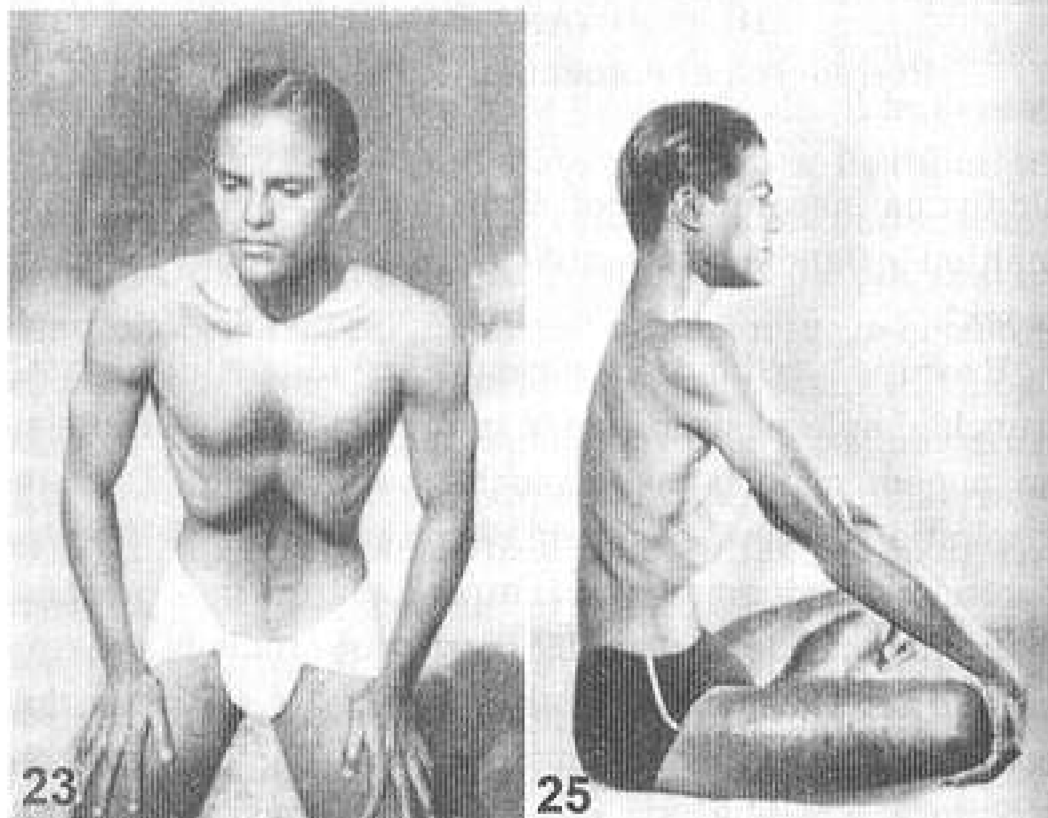
Efectul terapeutic - Același ca la Paschimotana, dar aici sângele este forțat să ajungă în cap într-o cantitate mai mare și de aceea efectul asupra creierului este intensificat.

10. UDDIYANA-BANDHA
Retragerea abdomenului Fig. 23, 24, 25

Uddiyana înseamnă „zbor către înalturi", „urcuș către înălțimi"; Bandha înseamnă „a trage împreună" sau „a bloca".

Execuție - Stând în picioare cu tălpile depărtate, trunchiul aplecat ușor înainte, ne ținem brațele drepte și ne punem mâinile pe genunchii puțin îndoiți. După o inspirație Yoghină completă, expirăm încet și tragem peretele abdominal înăuntru puternic, ridicând diafragma cât de sus posibil ca și cum organele noastre interne ar fi dispărut. Această „sugere" a abdomenului poate să fie obținută și mai puternic dacă ne arcuim scobitura spatelui și ne punem ambele mâini pe genunchi. În această poziție mușchii rectus abdominis





din abdomen se relaxează ca şi cum abdomenul ar fi împins înăuntru de aer comprimat. Printr-o practică perseverentă putem deveni din ce în ce mai pricepuţi la „sugerea" abdomenului. Nu este un lucru uşor, pentru că muşchii utilizaţi în acest exerciţiu sunt în mod normal independenţi de controlul nostru voluntar şi trebuie acum să fie făcuţi „conştienţi". Concentrându-ne însă corect putem reuşi. Acest tip de asana trebuie făcut doar cu stomacul gol. - Unul dintre cele mai bune exerciţii!

Efectul terapeutic - Aproape fiecare asana este mai mult sau mai puţin un exerciţiu care învinge inerţia colonului. Să nu uităm că cele mai multe cazuri de colon leneş rezultă din catarul cronic al intestinului mare. Cele două asane pe care India le-a oferit Occidentului ca remediu suprem pentru această boală des întâlnită a civilizaţiei sunt Uddiyana şi Nauli. În cadrul acestor exerciţii, intestinul mare, diafragma şi apendicele sunt ridicate. Conţinutul intestinelor este comprimat, începe activitatea peristaltică, iar materiile fecale care sunt adunate în convoluţiile colonului sunt puse în mişcare. Nervii care guvernează mişcările intestinale sunt practic „renăscuţi" după exerciţiul Uddiyana. Acest exerciţiu este de asemenea un remediu excelent împotriva prolapsului stomacului, intestinelor, uterului, etc.

Uddiyana poate fi practicată şi în Padmasana.

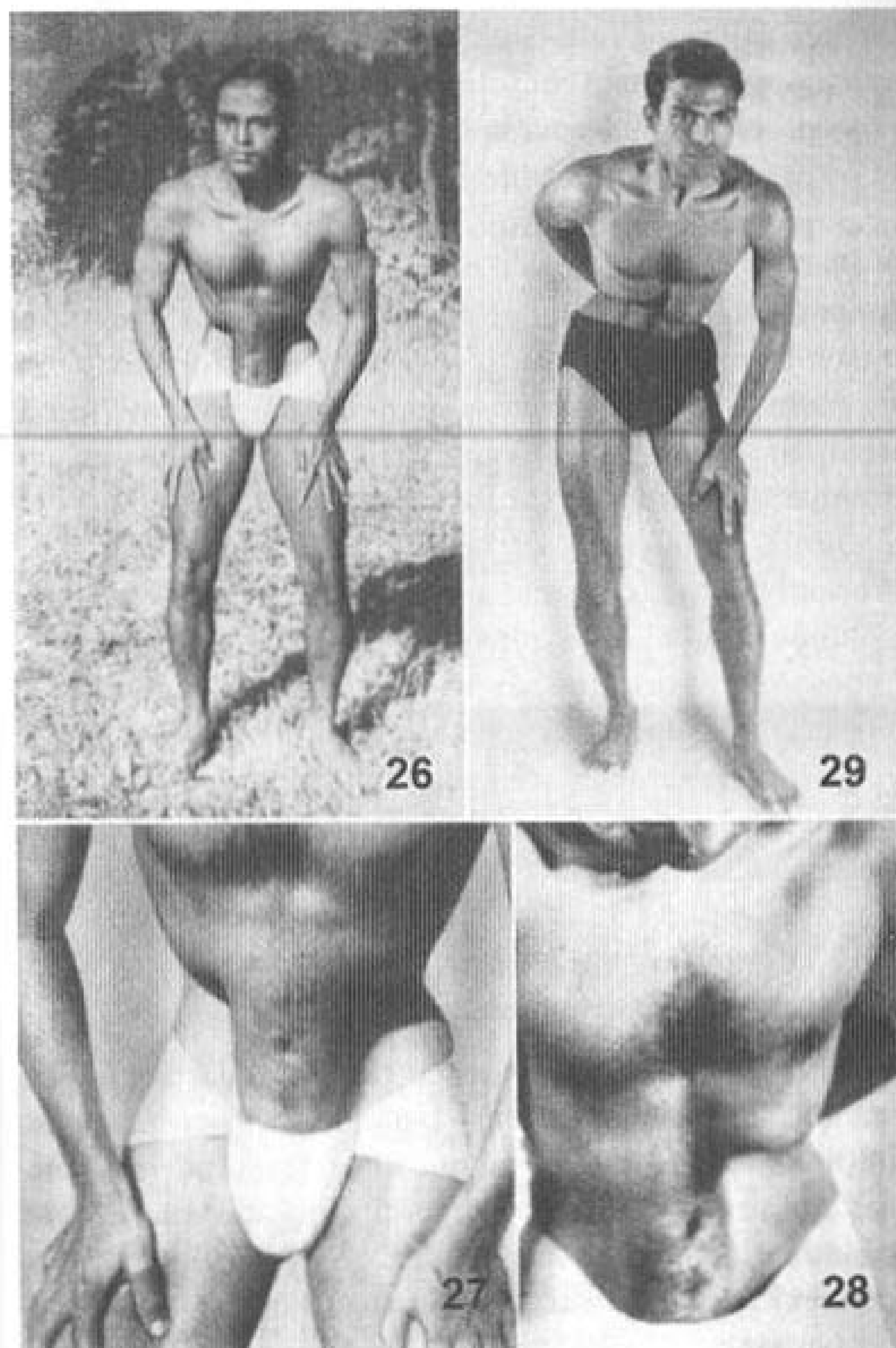
11. NAULI
Fig. 26, 27, 28, 29

Această asana este opusul lui *Uddiyana-Bandha*. Poate fi numită şi o izolare centrală a muşchiului rectus

abdominis. Are patru variante: Nauli-Madyama, izolarea centrală a lui *rectus abdominis*; Dakshina-Nauli, izolarea lui rectus abdominis pe partea dreaptă; Vaman-Nauli, izolarea lui rectus abdominis pe partea stângă; şi în cele din urmă Nauli-Kriya, răsucirea lui rectus abdominis.

Nauli este unul dintre cele mai grele exerciţii pentru că în această mişcare rectus abdominis şi ceilalţi muşchi sunt împinşi înainte în timp ce sunt contractaţi astfel încât să formeze o ridicătură în faţa abdomenului. Şi în acest exerciţiu muşchii trebuie să fie făcuţi să răspundă controlului nostru voluntar.

Execuţie - Stăm în picioare la fel ca atunci când practicăm Uddiyana. Expirăm viguros şi facem Uddiyana. În acelaşi timp ne contractăm muşchii abdominali - cei doi rectus - şi îi împingem în faţă cu forţă. Când izolăm muşchiul drept sau stâng, ne lăsăm spre dreapta sau spre stânga. Prin presiunea mâinilor pe genunchi putem ajuta la izolarea acestor muşchi. Ca variante, Dakshina-Nauli şi Vaman-Nauli pot fi executate în acelaşi fel ca Nauli obişnuit, doar că presiunea alternativă este aplicată de mâini asupra genunchilor. Când rectus abdominalis este tras spre dreapta (Dakshina-Nauli), mâna dreaptă apasă mai ferm genunchiul drept, iar mâna stângă este relaxată. Este invers la Vaman-Nauli. Nauli poate uneori fi învăţat în câteva săptămâni, iar în alte cazuri pot trece câteva luni ca să poată fi pe deplin stăpânit. Dacă avem perseverenţă şi observăm atent muşchii abdominali putem învăţa exerciţiul chiar şi fără profesor. A patra variantă de Nauli, rotaţia muşchilor, este cea mai



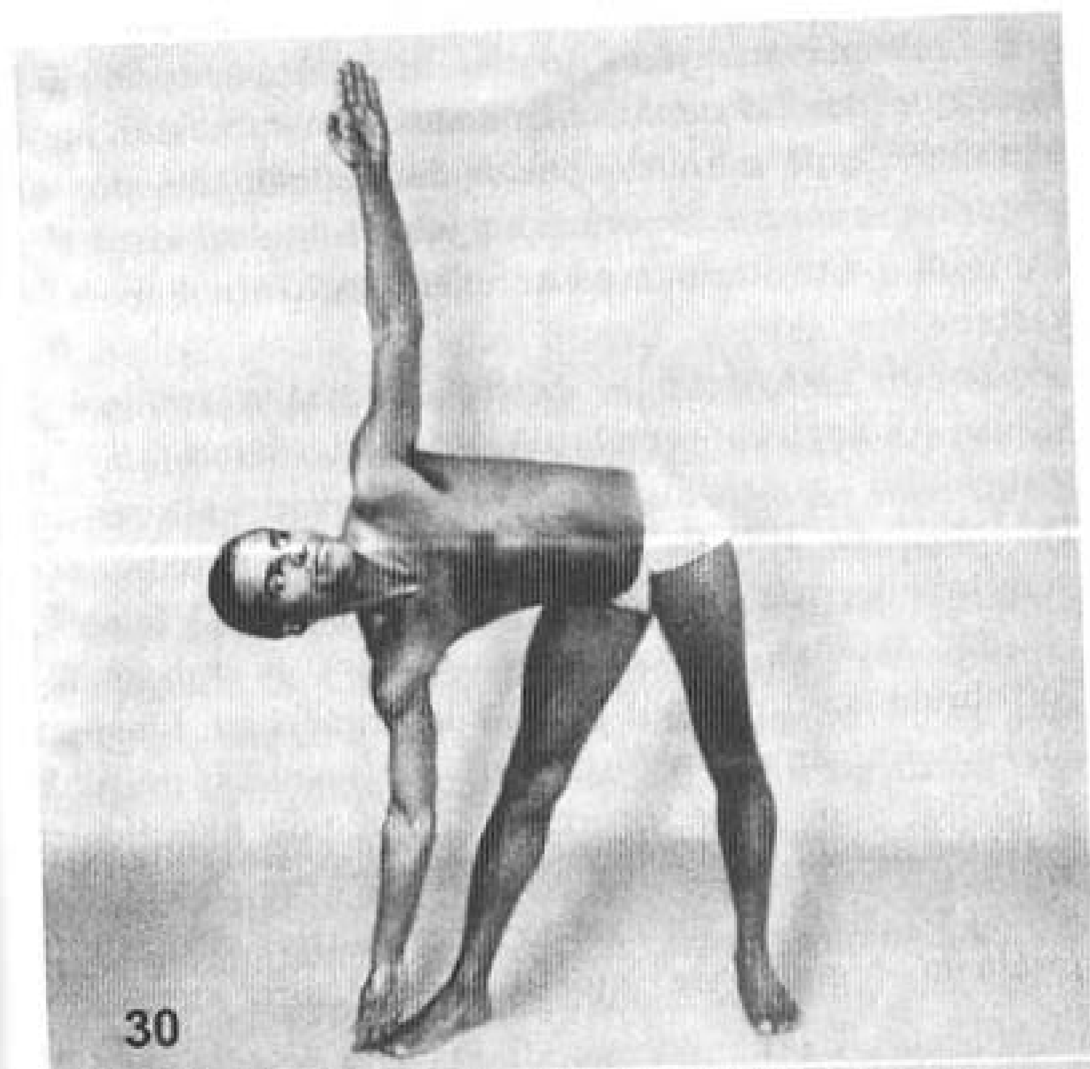
dificilă. Executăm un cerc lung şi lent cu şoldurile - ca dansatoarele „Hula-Hula" din Hawaii - apoi transmitem această mişcare circulară ritmică înspre muşchii rectus abdominis izolaţi. Acest exerciţiu este de asemenea practicat fără a respira după ce expirăm, iar după ce terminăm inspirăm viguros.

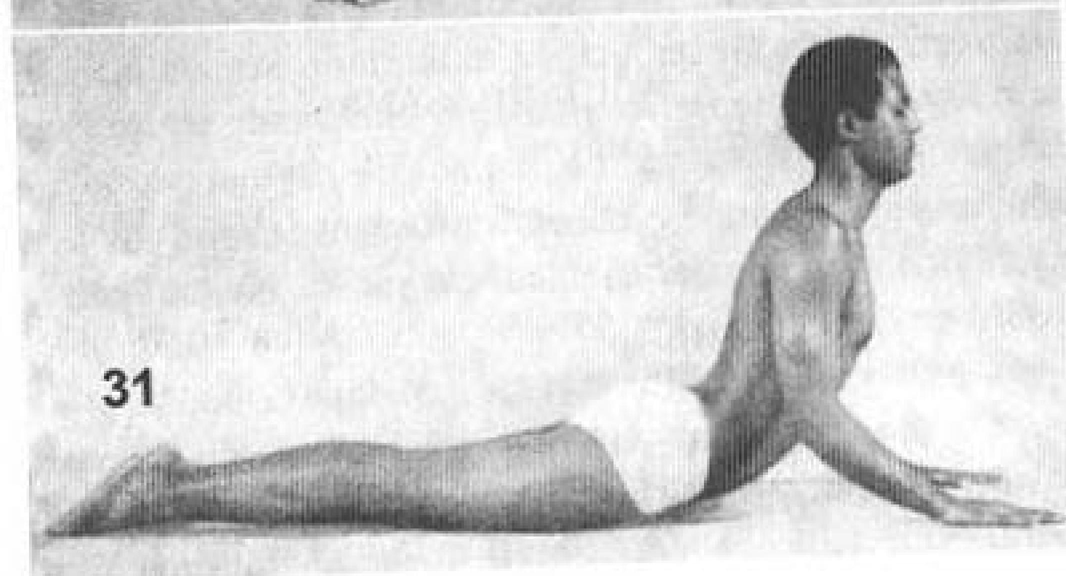
Efectul terapeutic - Similar cu cel al Uddiyana-Bandha, dar muşchii profunzi ai spatelui care ţin muşchii abdominali la locul lor sunt fortificaţi şi regeneraţi de un aport abundent de sânge. Toate organele cavităţii abdominale primesc un masaj automat, activitatea lor este stimulată şi adusă la echilibru. Uddiyana şi Nauli, când sunt exersate alternativ, întind coloana vertebrală, în mod deosebit în regiunea lombară. În plus faţă de celelalte avantaje, ambele exerciţii sunt de un mare ajutor pentru cei care-şi concentrează întreaga energie asupra dezvoltării mentale şi din acest motiv duc o viaţă de continenţă pentru că aceste exerciţii previn poluţiile nocturne.

12. TRIKONASANA

Postura triunghiului Fig. 30

Execuţie - Stăm în picioare cu tălpile depărtate şi ne ridicăm braţele lateral cu palmele în sus până la înălţimea umerilor. De-a lungul exerciţiului ne vom ţine braţele întinse pe aceeaşi linie dreaptă cu umerii. Cât ne ridicăm braţele în această poziţie, facem o inspiraţie Yoghină completă. Când expirăm ne îndoim trunchiul spre dreapta până când ne atingem degetele de la piciorul drept cu degetele mâinii drepte. În această


30


31

poziție ne întindem brațele vertical și ne întoarcem fața în sus. Pe măsură ce ne ridicăm, inspirăm și apoi, cu o pauză de doar o clipă, ne îndoim ușor spre stânga și expirăm. După o scurtă pauză, ne ridicăm din nou și inspirăm, apoi ne coborâm brațele în lateral cât timp expirăm. Conștiința este menținută în coloana vertebrală.

Efectul terapeutic - Această mișcare exersează lateral coloana vertebrală. Mușchii laterali ai trunchiului sunt încordați și relaxați alternativ. Trunchiul este îndoit către dreapta și stânga, iar mușchii dorsali care țin vertebrele sunt folosiți. Mușchii laterali și coloana sunt puse în funcțiune. Vertebrele sunt supuse unei comprimări și tensiuni laterale. Coloana este fortificată, iar oasele și mușchii șoldurilor sunt puse în ordine. După boli infecțioase acest exercițiu accelerează vindecarea completă pentru că ajută la dizolvarea acumulărilor toxice din organism. Numeroase infecții latente sunt expulzate din corp.

13. BHUJANGASANA

Postura cobrei Fig. 31

Bhujanga înseamnă „cobră". Această asana a fost numită astfel pentru că face corpul să semene cu o cobră cu capul ridicat.

Execuție - Stăm întinși pe jos cu fața la podea și ne punem ambele mâini pe podea sub umeri, cu palmele în jos. Facem o inspirație Yoghină completă în timpul căreia ne ridicăm capul cât de mult putem. Apoi contractăm mușchii spatelui și ne ridicăm umerii și

trunchiul din ce în ce mai sus și mai departe spre spate fără să ne ajutăm de brațe. Brațele nu sunt folosite decât ca să nu ne permită să cădem înapoi pe podea. Cât timp facem acest exercițiu, simțim cum presiunea din vertebrele din zona gâtului se întinde gradat din ce în ce mai jos pe coloană. În ultima fază putem de asemenea să ne folosim brațele pentru a ne ajuta trunchiul să se îndoaie spre spate. Totuși trebuie să avem grijă să ne menținem zona ombilicală aproape de podea. După ce rămânem în această poziție și ne ținem respirația de la șapte la doisprezece secunde expirăm încet și ne întoarcem gradat la poziția întinsă. În timpul exercițiului ne menținem întâi conștiința în tiroidă, iar apoi, pe măsură ce coloana este din ce în ce mai îndoită, conștiința noastră coboară din ce în ce mai mult până când ajunge în cele din urmă la cea mai de jos parte a coloanei, aproape de rinichi. Ca variațiune conștiința poate fi îndreptată înspre întreaga coloană.

Efectul terapeutic - Cât timp rămânem în postura cobrei presiunea intra-abdominală crește, iar cei doi mușchi rectus abdominis sunt contractați. Ca rezultat al curgerii abundente de sânge către coloana vertebrală și către nervii simpatici se revitalizează întregul abdomen și trunchiul. Gradat, prin practică asiduă, depășim rigiditatea coloanei și orice deformări pe care le-ar putea avea. Acest exercițiu are de asemenea un efect extrem de benefic asupra mușchilor abdominali profunzi și a mușchilor spatelui. Fiecare vertebră, ligament și tendon ajung în tensiune și trebuie să lucreze. Când ne amintim că treizeci și una de perechi de nervi pleacă din coloana vertebrală și că cele două

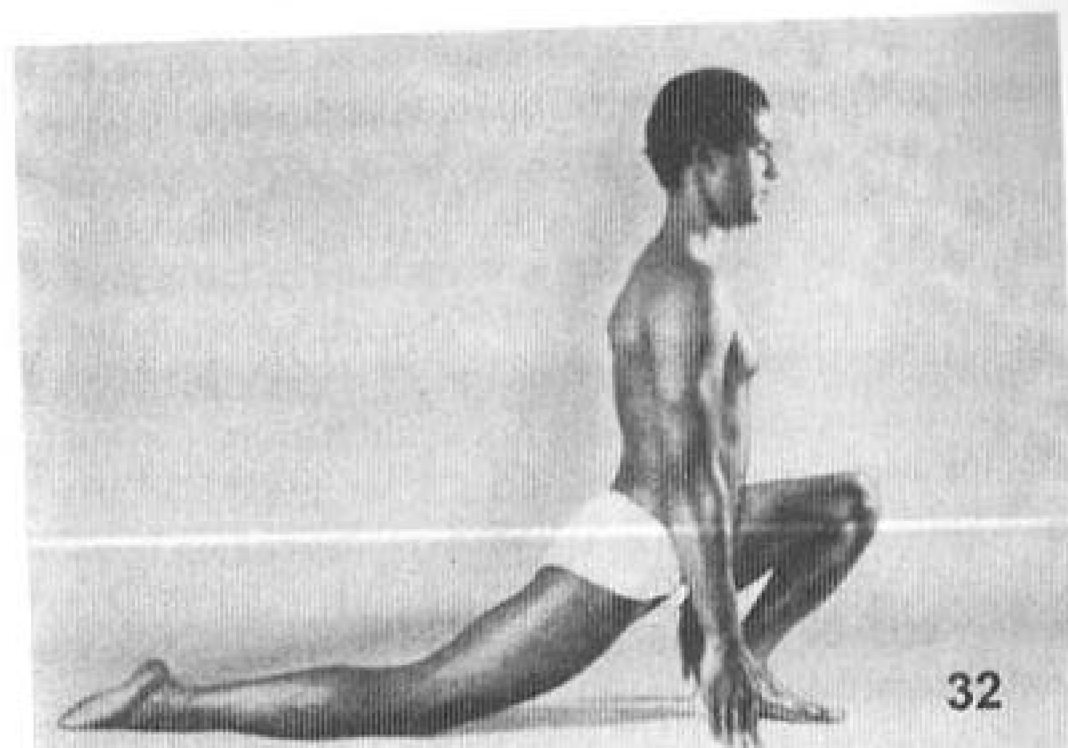
fibre de nervi simpatici sunt prinse în muşchii de ambele părţi ale coloanei, putem înţelege cu uşurinţă efectul benefic pe care această postură îl are asupra întregului sistem nervos.

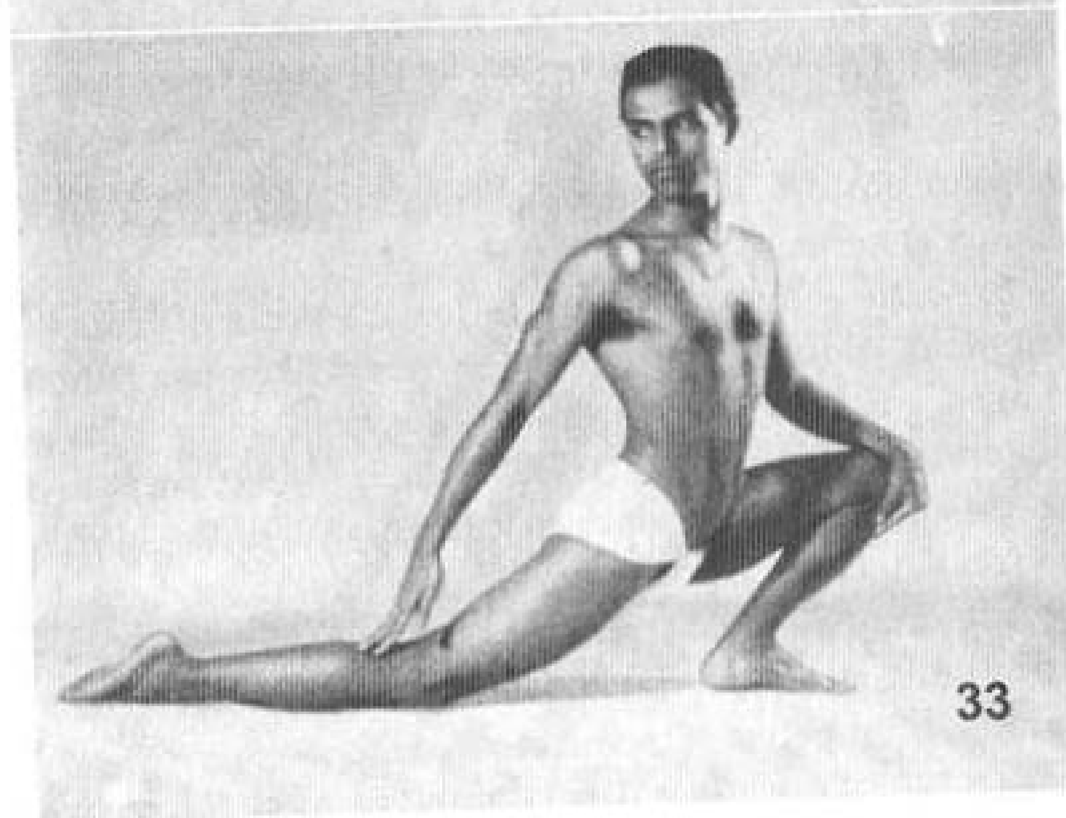
Şi rinichii sunt regeneraţi şi li se oferă sânge din abundenţă. În India această asana este folosită în principal pentru a preveni depunerile de calcar pe rinichi. În timpul acestui exerciţiu, sângele este stors afară din rinichi, dar imediat după ce corpul se întoarce în poziţia originală sunt pătrunşi de un şuvoi puternic de sânge care spală orice depuneri. Glandele tiroide sunt stimulate şi orice perturbări funcţionale sunt corectate. Persoanele care suferă de o creştere excesivă a tiroidei nu ar trebui să facă acest exerciţiu!

Bhujangasana, ca orice altă asana Yoga, este diferită de sporturile occidentale prin faptul că trebuie să rămânem o perioadă de timp în poziţia în tensiune. Acesta este secretul efectului benefic. Exerciţiul este de asemenea util pentru a dezvolta încrederea în sine şi a depăşi complexele de inferioritate.

14. ARDHA-BHUJANGASANA
Fig. 32, 33

Execuţie - Îngenunchiem pe genunchiul stâng, punându-ne piciorul drept înainte, în aşa fel încât fluierul piciorului să fie vertical. Facem o inspiraţie Yoghină completă. Cât timp expirăm ne mutăm greutatea de pe genunchiul stâng pe piciorul drept, coborând încet trunchiul până când mâinile, atârnând în jos, ating podeaua. Coloana verticală trebuie ţinută dreaptă. Rămânem astfel de la trei la şapte secunde


32


33

fără să respirăm, iar apoi ne ridicăm din nou încet în timpul unei inspirații Yoghine complete. Repetăm acest lucru de trei ori, iar apoi schimbăm picioarele.

Sau o altă variațiune: La fel ca în primul exercițiu, dar în timp ce ne schimbăm greutatea pe piciorul drept, ne răsucim corpul către stânga, întorcând și capul în aceeași direcție; cu brațele parțial deschise și palmele înainte atingem podeaua cu degetele. După ce repetăm acest lucru de trei ori, schimbăm picioarele și ne întoarcem spre dreapta.

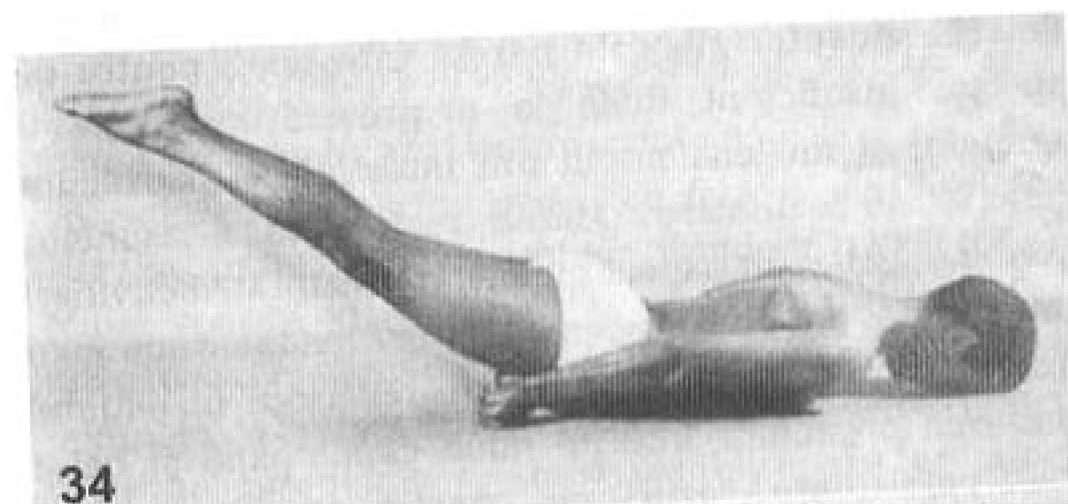
Efectul terapeutic - Rezistența și elasticitatea întregii structuri osoase este menținută și îmbunătățită. Acumulările de grăsime de pe șolduri sunt prevenite, iar sentimentul nostru de echilibru crește.

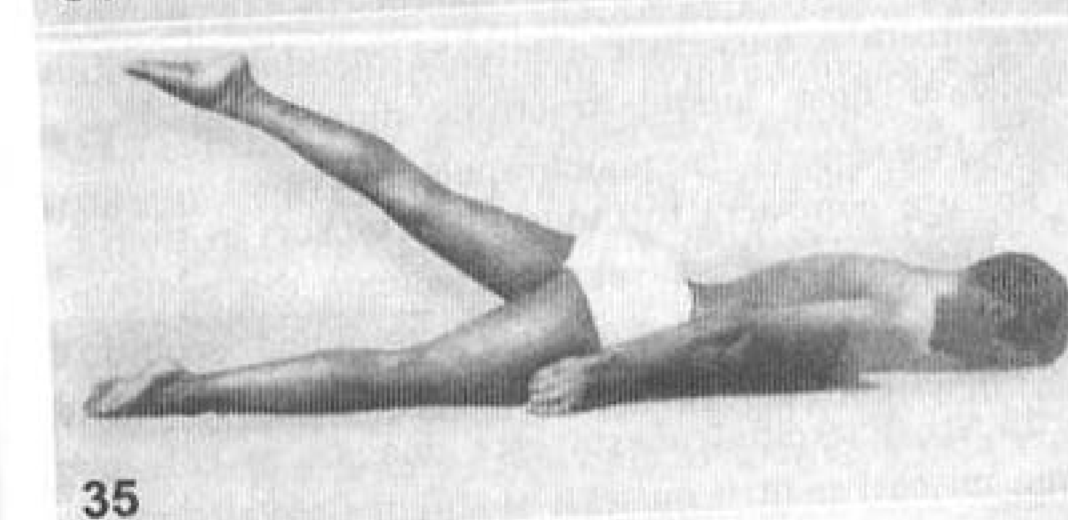
15. SALABHASANA
Postura lăcustei Fig. 34

Salabha este cuvântul sanscrit pentru „lăcustă". În această postură ne vom ridica picioarele ca o lăcustă; de aici și numele.

Execuție - Întinși cu fața în jos, cu nasul și fruntea atingând podeaua, ne punem pumnii pe podea lângă coapse. Facem o inspirație completă, ne ținem respirația și împingându-ne din pumnii aflați pe podea ne ridicăm picioarele întinse cât de sus posibil. După ce rămânem așa câteva momente, ne întoarcem la poziția originală și expirăm. Acest exercițiu necesită un mare efort, dar efectul său este uimitor. Conștiința este menținută în pelvis și în vertebrele inferioare.

Efectul terapeutic - Un rezultat al modului nostru nenatural de a trăi este faptul că un procent mare din


34


35


36

populaţia modernă suferă de constipaţie. Modul nostru de trai sedentar slăbeşte pereţii intestinali pentru că sportul insuficient duce la o proastă circulaţie a sângelui şi nu lasă nervii din intestine să-şi execute funcţia de stimulare. Marea majoritate a asanelor Yoghine au un efect benefic asupra activităţii intestinale; iar dintre aceste posturi Salabhasana este una dintre cele mai eficiente. Oferind un stimul puternic organelor interne pune capăt până şi celor mai persistente cazuri de constipaţie. Tensionarea concentrată a muşchilor afectează glandele digestive localizate de-a lungul tractului digestiv şi creşte aportul de sânge către membranele mucoase.

Postura contractă toţi muşchii extensori în timp ce muşchii flexori se relaxează; presiunea din cavitatea abdominală creşte şi nervii din regiunea scobiturii spatelui, şalelor şi vertebrelor inferioare sunt fortificaţi. Exerciţiul acesta este una dintre cele mai bune mişcări pentru muşchii spatelui. Celelalte efecte sunt aceleaşi ca la Bhujangasana, în special în ceea ce priveşte curăţarea şi reîntinerirea rinichilor.

16. ARDHA-SALABHASANA
Fig. 35

Execuţie - La fel ca la Salabhasana, doar că ridicăm întâi un picior şi apoi pe celălalt în loc să le ridicăm pe amândouă împreună.

Efectul terapeutic - Acelaşi ca la Salabhasana, dar mai puţin intens. Acest exerciţiu necesită mult mai puţin efort.

17. DHANURASANA
Postura arcului Fig. 36

Dhanur înseamnă „arc" în sanscrită.

Execuţie - Întinşi pe podea cu faţa în jos inspirăm încet, ne întindem în spate, ne prindem gleznele, ne arcuim spatele şi rămânem în această poziţie cât de mult putem. În timpul exerciţiului respirăm încet şi ne menţinem conştiinţa în regiunea pelviană.

Efectul terapeutic - Acest exerciţiu are un efect foarte stimulator asupra glandelor endocrine. Are un efect asuora tiroidei, timusului şi glandelor sexuale pe care le fortifică şi cărora le creşte activitatea. Acest exerciţiu este foarte benefic în cazurile de tiroidă leneşă şi este de asemenea stimulator pentru celelalte glande endocrine. Este deci util în cazuri de diabet, de impotenţă incipientă, sterilitate, etc. Atât la bărbaţi cât şi la femei simptomele slăbiciunii sexuale datorate vârstei sunt amânate mult timp şi tinereţea este deci păstrată până la o vârstă înaintată. Copiii care înţeleg mai lent ar trebui să practice acest exerciţiu zilnic pentru că stimularea constantă a tiroidei ajută la dezvoltarea ei, deci îmbunătăţind activitatea creierului. Pentru femei acest exerciţiu este excelent în caz de perturbări şi neregularităţi ale ciclului menstrual. Întreaga coloană vertebrală şi toţi centrii nervoşi sunt fortifiaţi, iar rezistenţa lor păstrată. Atât efectul stimulator asupra activităţilor glandelor şi contractarea şi relaxarea muşchilor tind să prevină acumulările de grăsime. Acest exerciţiu este deci cel mai bun remediu împotriva obezităţii! Efectul lui poate fi amplificat dacă ne balansăm uşor înainte şi înapoi în timpul posturii.

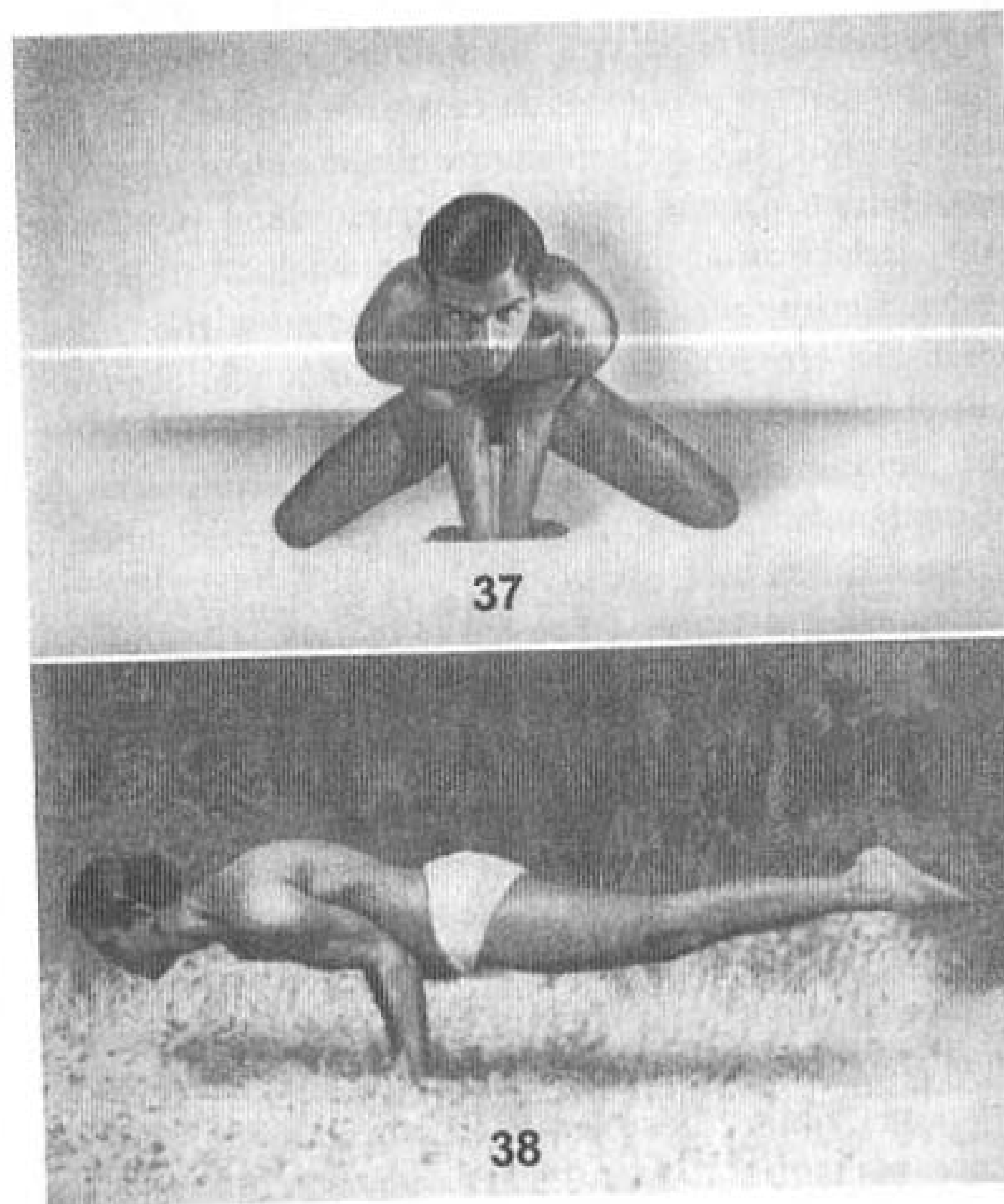
La început este probabil obositor pentru că nu avem coloana destul de flexibilă, dar cu o practică perseverentă devenim din ce în ce mai pricepuţi. Pentru persoane care au un mod de viaţă sedentar acest exerciţiu este o binecuvântare pentru că alungă durerile din oboseală. Dhanurasana nu ar trebui practiată în cazuri de hipertiroidie sau creştere excesivă a oricărei glande endocrine. Exerciţiul ar trebui început cu mare atenţie şi doar puţin câte puţin ar trebui să creştem timpul de execuţie. Plexul solar este reîncărcat cu forţă vitală.

18. MAYURASANA
Postura păunului Fig. 37, 38

În sanscrită cuvântul „Mayura" este aproximativ echivalent cu „păun". Această asana este numită „asana păunului" pentru că ne aminteşte de un păun care îşi deschide coada.

Execuţie - Îngenunchem pe podea cu genunchii depărtaţi. Punem palmele pe podea cu degetele spre picioare, stând pe călcâie. În această poziţie coatele noastre se află sub abdomen. Îndoindu-ne înainte atingem podeaua cu fruntea, ceea ce ne echilibrează când ridicăm picioarele şi le întindem în spatele nostru. Apoi ridicăm capul în aşa fel încât rămânem susţinuţi doar de braţe. Acest exerciţiu este una dintre cele mai dificile asane şi are nevoie de o practică îndelungată.

Efectul terapeutic - Un exerciţiu excelent pentru echilibru. Controlul energiilor pozitive şi negative trebuie să fie susţinut de concentrare mentală. Nervii


37
38

slăbiţi ai trunchiului inferior şi cavităţii abdominale sunt regeneraţi, activitatea colonului şi intestinelor este stimulată, iar constipaţia vindecată. Acesta este unul dintre exerciţiile care creşte presiunea abdominală. Efectul său terapeutic este deci foarte puternic pentru organele din cavitatea abdominală. Din cauza presiunii coatelor asupra abdomenului curgerea sângelui prin aortă este îngreunată. Când presiunea este îndepărtată la sfârşitul exerciţiului, sângele proaspăt inundă organele digestive. Astfel, prin presiunea crescută din cavitatea abdominală, organele digestive sunt curăţate şi regenerate. Un alt efect terapeutic important al acestui exerciţiu este marea sa influenţă asupra pancreasului. Este deci o metodă de a preveni sau vindeca diabetul.

19. SARVANGASANA

Postura întregului corp sau postura lumânării Fig. 39, 40

În sanscrită „sarva" înseamnă „tot", „întreg", iar „anga" înseamnă „corp". Sarvangasana este deci „asana întregului corp". Această postură constă din patru părţi şi aparţine celor mai importante asane. Are un efect benefic atât de puternic asupra întregului organism încât toată lumea ar trebui s-o practice de câteva ori zilnic. Efectul său extraordinar de vast se datorează parţial faptului că în această postură *se inversează modul în care primim curenţii*. Este bine cunoscut faptul că pământul emite curenţi *negativi*, iar noi primim curenţi *pozitivi* din spaţiul universului. În poziţia noastră normală verticală primim deci curenţi

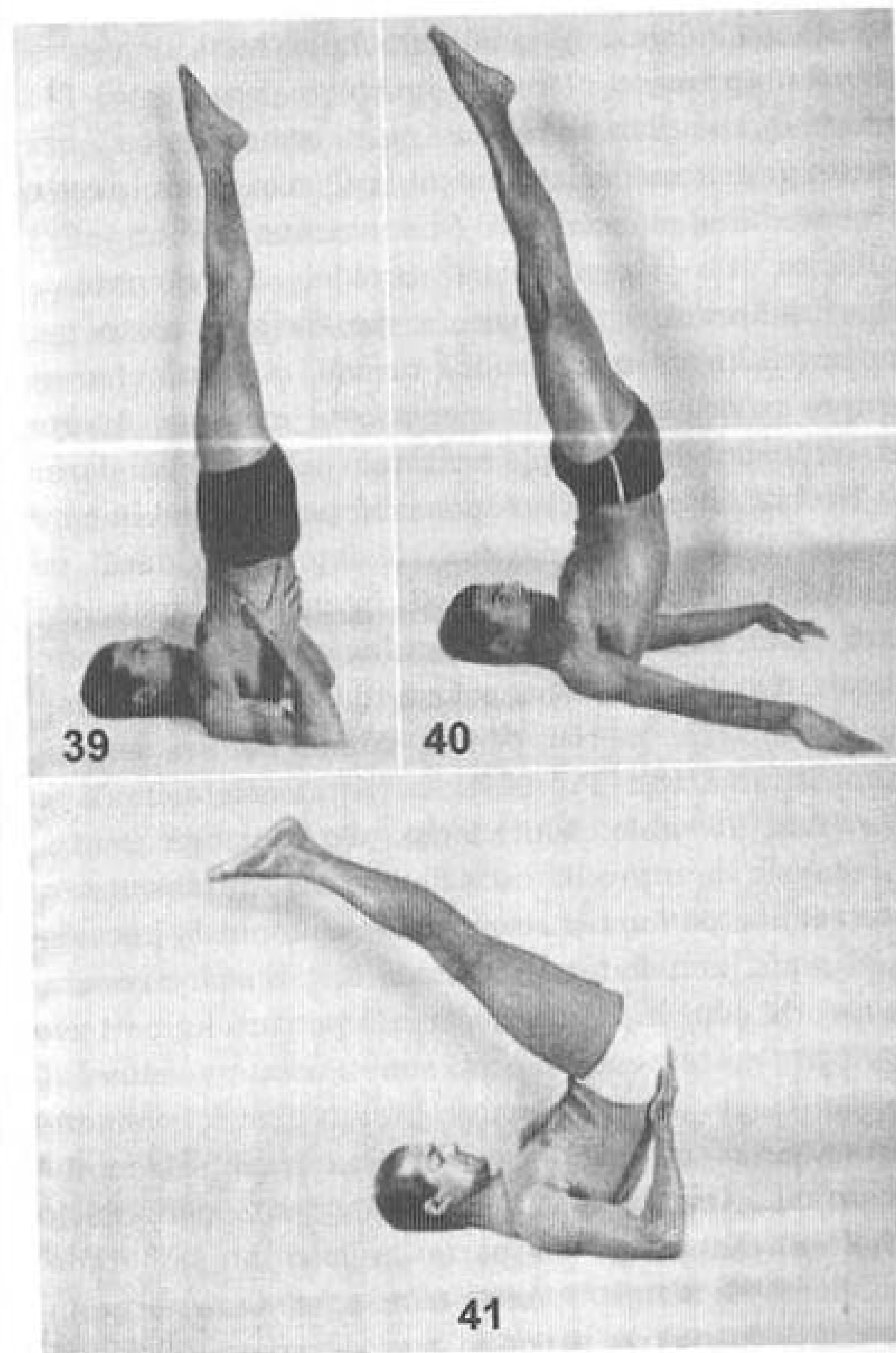
negativi prin picioare şi pozitivi prin cap. În timpul următoarelor trei exerciţii, Sarvangasana, Viparita-Karani şi Sirshasana, efectul este invers. Ele au un efect terapeutic atât de puternic din cauză că întregul organism este cu capul în jos. Efectul acestor exerciţii este cu mult mai mare decât cel pe care îl au tratamentele cu unde scurte sau alte tipuri de raze.

Execuţie - Întinşi pe spate, cu braţele extinse pe lângă corp şi palmele pe pământ, inspirăm încet şi ne ridicăm picioarele întinse fără să îndoim genunchii până când acestea ajung vertical *deasupra noastră*. Când suntem în această poziţie ne ridicăm trunchiul în aşa fel încât şoldurile să stea rezemate în palme. De aici ne împingem trunchiul în sus până când acesta şi picioarele sunt într-o linie dreaptă verticală deasupra noastră. Bărbia apasă ferm pieptul. Respirăm abdominal şi rămânem în această postură cât timp ne simţim comfortabil, fără să forţăm. Începătorii ar trebui să rămână în această postură doar puţin şi să crească timpul de execuţie gradat. Pentru a termina acest exerciţiu, ne lăsăm trunchiul şi apoi picioarele încet la sol. Niciodată să nu cădem jos ca nişte saci! Apoi rămânem aşa câteva secunde, respirând lin, uniform ca să lăsăm circulaţia sângelui să se întoarcă pe canalele normale. *Nu vă ridicaţi brusc*! Acest lucru este foarte rău pentru inimă. După cum vedem, cea mai importantă asana, Sarvangasana, este atât de simplă încât poate fi făcută de orice copil. *Două luni de practică a acestui exerciţiu fac mult mai mult bine circulaţiei, metabolismului şi lucidităţii mentale decât cele mai scumpe medicamente sau călătorii în vacanţă.*

Efectul terapeutic - În ceea ce priveşte efectul fiziologic al asanelor, cititorul şi-a putut forma deja o idee din rezultatele atinse de institutele de cercetare Yoga din India astfel încât poate înţelege efectul terapeutic excelent al posturii Sarvangasana de unul singur.

Pentru a înţelege cât mai bine efectul inestimabil al Sarvangasanei, haideţi să luăm în considerare influenţa posturii asupra corpului. Sarvangasana, după cum am spus mai sus, ne dă în primul rând şansa să captăm radiaţiile terestre dintr-o direcţie opusă celei normale. Cât timp ne aflăm în această poziţie forţa gravitaţională are de asemenea un efect invers asupra noastră. Organele care în viaţa normală se află în partea de sus a corpului şi deci primesc o cantitate de sânge mai mică (deoarece inima trebuie să depăşească forţa gravitaţională pentru a pompa sângele către cap şi organele din regiunea gâtului) sunt acum în partea de jos. Aceasta înseamnă că sângele curge în aceste organe prin propria sa greutate fără cea mai mică oboseală din partea inimii. Astfel povara pe care o resimte inima este redusă şi, cât timp stăm în postura Sarvangasana, ea se odihenşte, întâi puţin, iar apoi din ce în ce mai mult ca durată. Această relxare a inimii are un efect benefic chiar mai puternic decât cel obţinut când suntem întinşi pe jos.

În acelaşi timp plămânii şi organele din zona gâtului sunt inundate şi purificate de un aport de sânge proaspăt. Apăsând pieptul cu bărbia nu lăsăm sângele să curgă excesiv în cap şi prin respiraţia abdominală ne presăm venele împreună ca să evităm congestia.



Venele gâtului sunt totuşi umplute de sânge, deci tiroida, amigdalele, glandele urechilor, hilul, timusul şi plămânii primesc elemente nutritive proaspete. Din acest motiv, Sarvangasana este remediul cel mai eficient şi care reîntinereşte cel mai mult aceste organe. Bhujangasana şi Dhanurasana au un efect puternic de stimulare a tiroidei. Sarvangasana, Viparita-Karani şi Sirshasana, pe de altă parte, nu numai că liniştesc şi fortifică tiroida, ci au un efect şi asupra celorlalte organe menţionate mai sus. Aceste exerciţii sunt deci complementarele celor de stimulare.

Tiroida este organul responsabil pentru felul în care simţim timpul. Astfel, tiroida determină dacă ne mişcăm, vorbim, percepem şi înţelegem rapid, sau dacă facem toate aceste funcţii încet. Persoanele cu o glandă tiroidă leneşă nu pot să ţină pasul cu semenii lor. Ei întârzie mereu pentru că nu au un simţ al timpului prea bun. Pulsul lor, activitatea intestinală şi alte funcţii vitale sunt lente. Pe de altă parte, persoanele cu o tiroidă care funcţionează excesiv sunt întotdeauna pe fugă şi respiră în grabă; pulsul lor este prea rapid, activitatea intestinală forţată, iar maniera de a vorbi este deseori o flecăreală pe care nu poţi s-o înţelegi. Aceste neregularităţi sunt ajustate şi aduse la normal când facem cele trei posturi fizice inversate care au un efect tonic asupra acestui organ extrem de important. Organele abdomenului care, din cauza forţei gravitaţionale, au parte în mod normal de o abundenţă de sânge - pentru că sângele care curge în jos dilată vasele de sânge - sunt deasupra celorlalte organe când facem Sarvangasana. Aceste organe

abdominale scapă atunci de excesul de sânge. Vasele de sânge se contractă din nou şi-şi recapătă rezistenţa. Din experimente medicale ştim că sistemul vaselor de sânge are o capacitate extraordinară de regenerare. Persoanele care suferă de vene varicoase descoperă că a face Sarvangasana sau celelalte două asane inversate - chiar dacă doar câteva minute pe zi - are un efect miraculos asupra hemoroizilor şi a cazurilor dificile de vene varicoase. Venele dilatate mult se turtesc şi pereţii lor revin la dimensiuni normale. Chiar şi cele mai problematice cazuri de vene varicoase pot fi vindecate dacă practicăm această asana de trei ori pe zi. Cei a căror profesie le cere să stea mult timp în picioare, cum ar fi dentiştii, sculptorii, tâmplarii, chelnerii, etc., pot să prevină dilatarea venelor dacă practică asana menţionată mai sus de câteva ori pe zi, în special după muncă.

Pentru femei, Sarvangasana alungă ameninţarea mereu prezentă a iritaţiei şi catarului uterului. Cantităţile excesive de sânge care circulă leneş sunt deviate şi organele abdominale din partea de jos sunt atunci calmate şi relaxate. Aceste exerciţii sunt de un mare ajutor tinerilor aflaţi la pubertate şi tuturor persoanelor care vor să ducă o viaţă continentă. Abundenţa nedorită de sânge este condusă departe de organele sexuale, sângele este distribuit într-o manieră benefică pieptului şi organelor gâtului, iar gândurile şi dorinţele individului sunt deviate de pe canale sexuale. Pericolul poluţiilor nocturne care ameninţă băieţii la pubertate este complet eliminat dacă aceste exerciţii sunt făcute înainte de a merge la culcare. În timpul

somnului sângele de prisos care pleacă din părţile corpului în care nu este dorit este condus către cap şi deci poate să promoveze dezvoltarea facultăţilor mentale.

Dacă vrem ca ai noştri copii să se bucure de o dezvoltare mentală şi în toate celelalte direcţii excelentă ar trebui să ne asigurăm că practică Sarvangasana, Viparita-Karani sau Sirshasana de cel puţin trei ori zilnic, dimineaţa, la prânz şi seara. Creşterea lor este în mare parte reglată de timus, iar cele trei exerciţii de Yoga menţionate mai sus au şi ele o influenţă extraordinară asupra acestei glande. Adulţii ar trebui să practice aceste exerciţii pentru a-şi menţine sănătatea, vigoarea tinerească şi rezistenţa până la vârste înaintate. Pentru că *vârsta înaintată* nu înseamnă neapărat declinul corpului şi decrepitudine. Un exemplu practic al acestui lucru este dat de Hatha Yoghinii indieni şi de mulţi studenţi din Occident care, demonstrează practic efectul benefic al Hatha Yoga şi îşi păstrează perfecţiunea corpului până la vârste foarte înaintate.

Sarvangasana nu are efecte neplăcute. Tinereţea demult pierdută, forţa vitală şi energia mai demult disipată curg înapoi din abundenţă chiar şi în corpurile oamenilor în vârstă care se simt atunci ca nişte nou-născuţi. Funcţionarea glandelor endocrine care s-au dezechilibrat din cauza unei activităţi neadecvate a tiroidei se întoarce la normal, iar organismul care a început să lupte împotriva bolilor incipiente capătă o nouă forţă. Sarvangasana este exerciţiul perfect de reîntinerire şi relaxare a nervilor.

20. VIPARITA-KARANI
Fig. 41.

Viparita înseamnă în sanscrită *„inversat"*, iar *Karani* înseamnă *„efect"*. Numele acestei asane arată astfel trei lucruri: 1. faptul menţionat în discuţia asanei de mai sus, anume că primim radiaţii din pământ şi din spaţiul cosmic într-o postură inversată; 2. postura corpului; şi 3. inversarea timpului. Când stăm în picioare îmbătrânim, dar în *postura Viparita-Karani* devenim mai tineri!

Execuţie - Stăm întinşi pe spate şi inspirăm încet. Ne ridicăm picioarele şi, susţinându-ne şoldurile cu mâinile, ne ridicăm gradat trunchiul până când se odihneşte pe umeri. Picioarele sunt înclinate puţin dincolo de cap, exact aceasta fiind diferenţa dintre Viparita-Karani şi Sarvangasana. O altă diferenţă este că mâinile susţin şoldurile, nu trunchiul. Prin respiraţia abdominală lentă prevenim un aflux excesiv de sânge. Rămânem în această postură cât ne este comfortabil, fără să forţăm. Din când în când facem Jivabandha de trei sau patru ori. (vezi Simhasana.) Apoi ne întoarcem încet la poziţia întinsă pe spate; ne relaxăm şi ne liniştim prin respiraţia Yoghină înainte de a ne ridica.

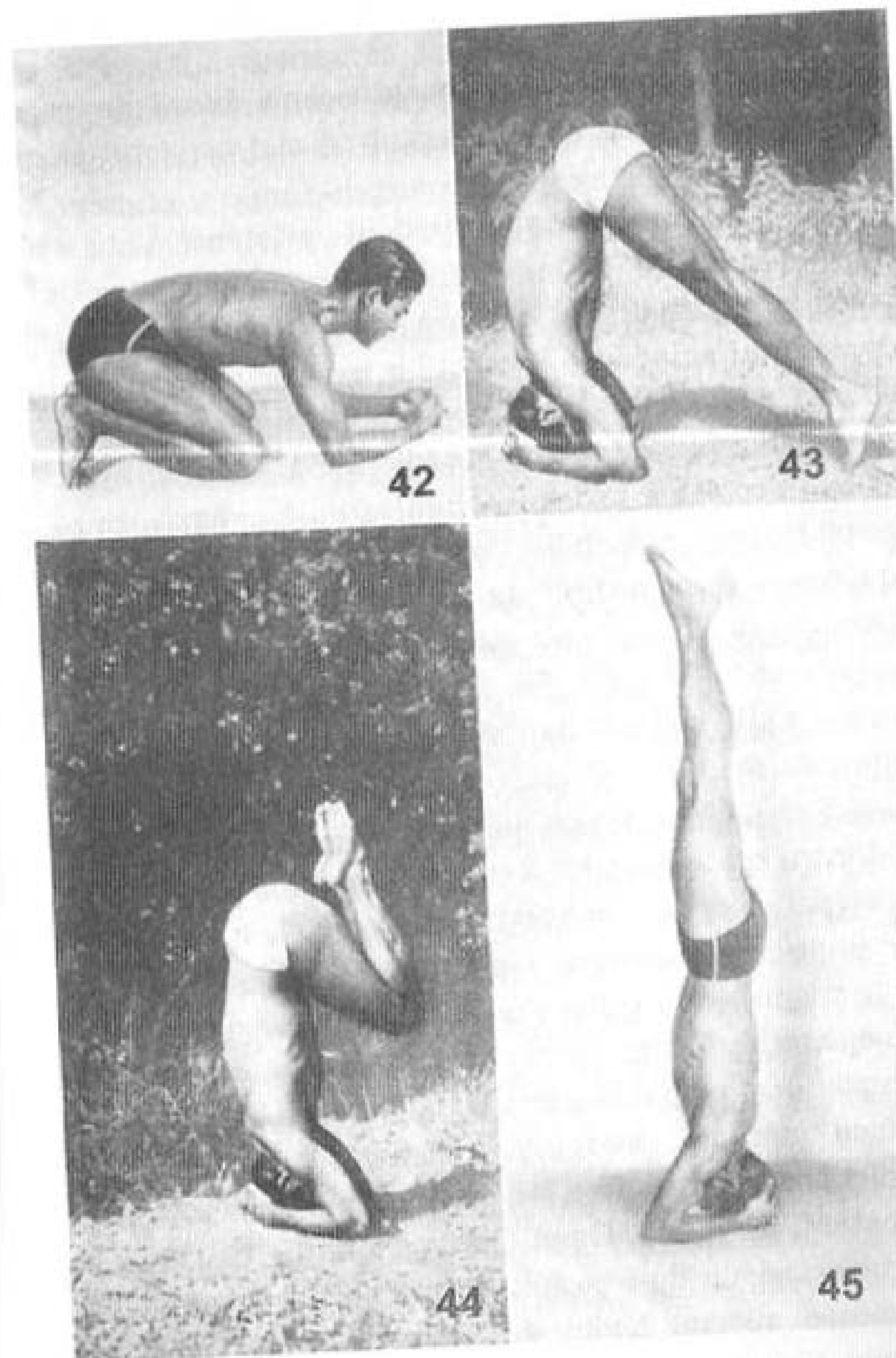
Efectul terapeutic - Foarte similar cu cel al Sarvangasanei. În India acest exerciţiu este folosit pentru a vindeca eficient guşa, boala lui Basedow şi chiar slăbiciunea mentală a copiilor. Bolile organelor respiratorii sunt evitate dacă o practicăm sistematic. Răcelile şi amigdalitele aflate în faza de început sunt de multe ori vindecate sau boala trece mai repede. Acesta este un exerciţiu favorit al femeilor pentru că

nivelează sau previne ridurile feţei. Viparita-Karani face să curgă un aport de sânge spre pielea şi muşchii feţei care este mai valoros decât orice masaj sau tratament electric! (Vezi de asemenea efectul terapeutic al posturii Sarvangasana.)

21. SIRSHASANA
Fig. 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48

Această postură este a treia asana după criteriul importanţei. „Sirsh" înseamnă „cap" în sanscrită, deci putem vorbi despre această postură ca fiind statul pe cap Yoghin.

Execuţie - Îngenunchem, ne împletim degetele şi ne punem mâinile în faţa noastră pe podea. Aplecându-ne înainte, ne punem capul pe podea cu degetele împletite susţinându-ne spatele capului. Cu ajutorul picioarelor ne ridicăm şoldurile în aer. Apoi ne ridicăm şi picioarele şi ne îndoim genunchii până când suntem în exchilibru stând în cap. Îndreptând încet picioarele, ne aducem întregul corp într-o linie verticală dreaptă. În această poziţie rămânem pe cât de mult putem fără efort. Respiraţia este calmă şi lentă. Ca să coborâm din această poziţie, ne îndoim întâi din şolduri şi genunchi până când ajungem în genunchi pe podea. În această poziţie ne relaxăm punând pumnii unul peste celălalt pe podea şi fruntea pe pumnul cel mai înalt. Este important să nu cădem brusc, pentru că un astfel de şoc poate anula efectele benefice ale exerciţiului. Din acelaşi motiv odată ce am ajuns să ne relaxăm pe podea nu ar trebui să încercăm să ne ridicăm brusc, ci să rămânem în această poziţie câteva secunde pentru a



permite circulației sângelui să se întoarcă pe canalele normale.

Efectul terapeutic - Această asana diferă de cele două de dinaintea ei prin faptul că aici accentul cade pe creier, care primește un aport de sânge și prana.

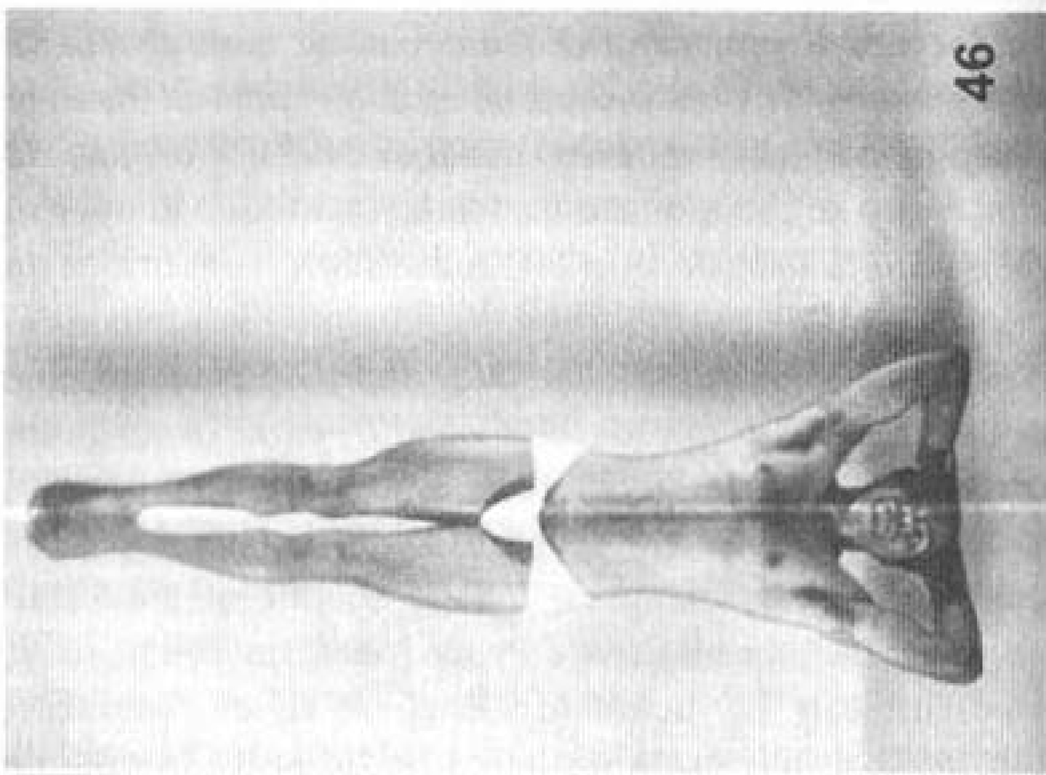
Cel mai important organ al existenței noastre pământene este creierul. Este lăcașul permanent al conștiinței noastre și o mare casă a puterii de care depinde funcționarea perfectă a tuturor manifestărilor noastre și valoarea noastră ca ființe umane. Și totuși cât de puțină atenție îi acordăm! Să ne amintim că toate facultățile noastre intelectuale, văzul, auzul, funcționarea celorlalte organe de simț, precizia uimitoare și incredibil de rapidă a întregului nostru sistem nervos, mișcarea membrelor, puterea organelor noastre sexuale - deci până și calitățile viitorilor noștri copii - toate depind de calitatea centrilor nervoși din capul nostru! Acest dar magnific al lui Dumnezeu merită să fie îngrijit mai bine.

Dintre toate asanele Sirshasana este exercițiul care le asigură copiilor o dezvoltare perfectă a creierului, iar adulților menținerea sănătății mentale.

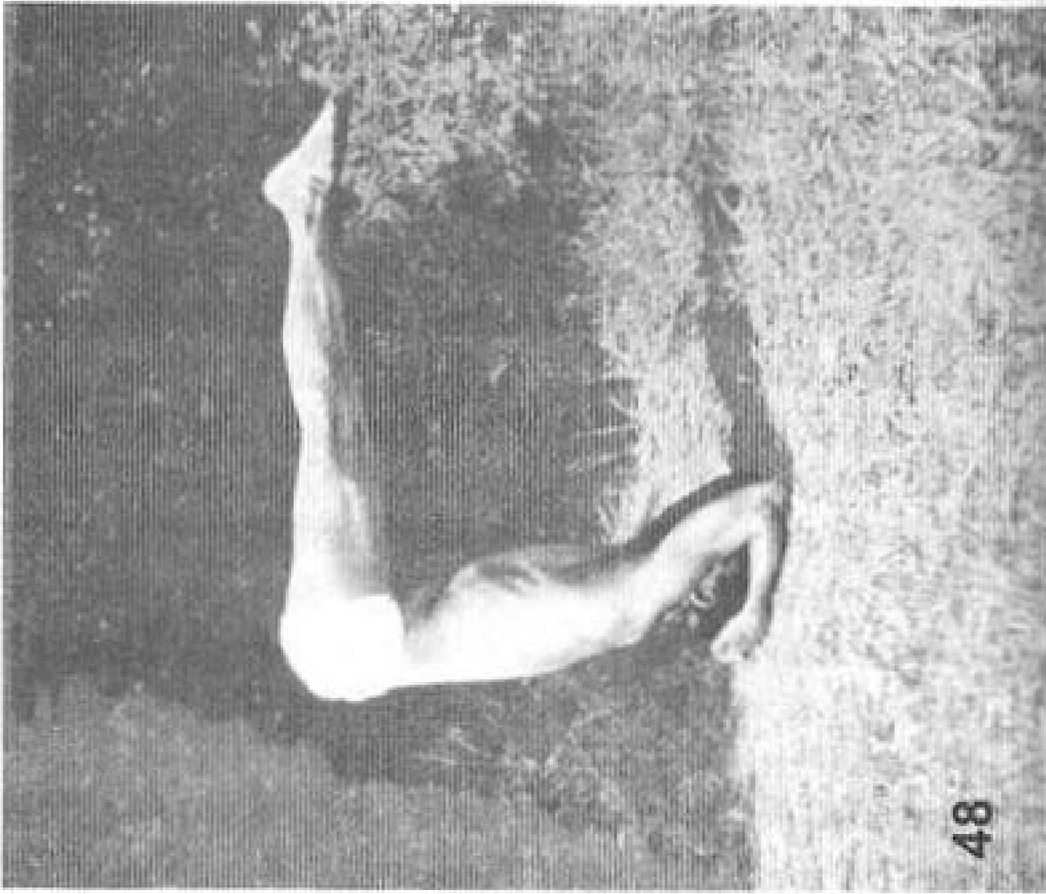
În timpul activităților noastre obișnuite inima trebuie să muncească din greu pentru a depăși atracția gravitațională când pompează sânge spre cap. Îi facem munca mult mai ușoară chiar și când doar stăm întinși. Și aici, însă, civilizația a îndepărtat omul de modul antic și natural de a trăi. Omul civilizat doarme cu capul pe perne, ceea ce nu-i permite creierului său neglijat să primească aportul bogat de sânge de care are atâta nevoie. Cele mai multe probleme nervoase care apar în

lumea noastră civilizată sunt cauzate de o hrănire inadecvată a creierului. *La început ne simțim obosiți ușor; apoi memoria începe să scadă; capul și mâinile încep să tremure; vederea, auzul și celelalte organe de simț încep să funcționeze mai slab și nu mai poți avea la fel de multă încredere în ele. Acest lucru este urmat de perturbări ale echilibrului, probleme vasomotoare, neurastenie, isterie, melancolie, depresii, claustrofobie și alte fobii și o mie de alte condiții care își au toate originea în condiția neglijată a creierului nostru.*

Iar apoi vine „miracolul"! După multă luptă de convingere, neurastenicul începe sceptic și indiferent să practice „Sirshasana". Prima oară nu reușește să stea în cap și poate doar să-și ridice șoldurile; picioarele îi par grele de parcă ar fi bătute în cuie pe podea. Dar cumva deja se simte mai bine. Se simte revigorat. „Coincidență!" își spune. A doua zi încearcă din nou, întâi în fața unui perete, iar acum reușește să-și ridice picioarele de pe podea. Încă nu poate să le țină drepte, deși încearcă și se împinge de ele ca un măgar nărăvaș! În cele din urmă renunță, se ridică din nou în picioare și... ce senzație minunată! Râde!... Și încearcă repede din nou... Dar picioarele tot refuză să-l asculte. Se uită în cartea sa și citește, „Începătorul n-ar trebui să practice Sirshasana mai mult de trei ori una după alta." „Ce păcat!" își spune și de abia poate să aștepte a doua zi. Din nou a făcut un progres! Aproape că poate să stea în cap cum trebuie! Și așa zi după zi cu persevernță crescută până când într-o seară reușește să stea în cap câteva secunde! A doua zi această persoană care până acum suferea de complexe



46



48

47

de inferioritate se transformă în cineva care se dă mare. Mândrindu-se cu abilitatea sa, se pune în cap şi le demonstrează „Sirshasana" colegilor de la birou dimineaţa şi familiei sau prietenilor după-amiaza. Succesul lui este grozav. Este admirat şi invidiat. Se duce mândru acasă şi se aşează comfortabil într-un scaun ca să îşi citească ziarul. Se întinde către ochelarii pe care a început să-i poarte de când ochii îi „joacă feste". Dar brusc observă că poate să citească până şi cele mai mici litere fără dificultate. Nu-şi poate crede ochilor, întoarce ziarul pe toate părţile şi până la urmă admite bucuros că putea să vadă „destul de bine" până acum, dar braţele „îi erau poate puţin prea scurte". Acum, însă, poate vedea perfect şi citi cele mai mici litere fără efort şi fără ochelari. Brusc îşi dă seama că de un număr de zile n-a mai auzit bâzâitul din urechi şi că celelalte simptome neurastenice au dispărut. Noaptea trecută a fost atât de obosit încât a uitat să-şi ia pastilele de dormit şi totuşi nu s-a trezit deloc toată noaptea.

Nu este o exagerare! Chiar şi prima încercare de Sirshasana aduce un aport puternic de sânge în creier, ochi, urechi, nas, gură, amigdale, adenoide, tiroidă, vârfurile plămânilor, etc. Inima este uşurată de o mare parte din povara sa şi umplută cu energie nouă...! Toate rezultatele splendide care au fost atinse prin practica Sirshasana nu pot fi enumerate. Nenumăraţi elevi Yoghini, reîntineriţi sau cu un fizic tineresc, care şi-au recăpătat puterea de a lucra din nou, precum şi persoane mature sau bolnave care au suferit de pe urma celor mai severe simptome ale neurasteniei, pot

demonstra că exerciţiile Hatha Yoga - în special Sirshasana - au un efect terapeutic magnific.

Totuşi, trebuie să corectăm o credinţă eronată care nu lasă numeroase persoane vârstnice să practice exerciţiile inversate. „Nu pot să stau pe cap; aş putea să-mi sparg un vas de sânge din creier!" spun ei. Să nu credeţi aceasta! Nu s-a întâmplat niciodată un astfel de lucru care să susţină această teamă întemeiată pe nimic; poţi să ai un accident cerebral întins pe jos, în picioare, mergând sau în orice altă poziţie a corpului, nu pentru că individul era în exact poziţia respectivă, ci pentru că existau deja dereglări serioase în organism în ce priveşte distribuirea curenţilor negativ şi pozitiv, secreţiile hormonale şi alte funcţii vitale. Numeroşi elevi mai în vârstă au practicat regulat în institutele de cercetare Yoga din India. Eu însumi în şcoala mea de Yoga am observat mulţi elevi Yoghini în vârstă care făceau Sirshasana în fiecare zi. Unul dintre ei era un bărbat trecut de optzeci de ani. Dar în niciun caz nu a apărut nici cel mai mic efect negativ. Dimpotrivă, rezultatele au fost excelente. Mulţi dintre marii Yoghini sunt incredibil de bătrâni după standardele europene, dar niciunul dintre ei nu s-ar gândi vreodată să evite asanele inversate „pentru că un vas de sânge din cap ar putea să explodeze". Am auzit această idee doar în Occident, unde oamenii s-au depărtat mult de mama natură. Ca să citez alt exemplu, indienii practică deseori un exerciţiu ce implică să te uţi cu ambii ochi la vârful nasului. Oamenii din India fac acest lucru fără griji şi nimănui nu „i-a rămas ochiul aşa"; dimpotrivă, muşchii ochiului au fost fortifiaţi şi făcuţi mai vii prin

acest exerciţiu. În Europa oamenii se tem să facă acest lucru şi le spun copiilor, „nu te uita cruciş – ţi-ar putea rămâne ochii aşa!" I-am întrebat pe mulţi dacă văzuseră vreodată pe cineva care ajunsese să aibă strabism pentru că se uitase cruciş. „Nu," mi-au răspuns, „dar aşa se spune." Şi aşa este şi cu statul pe cap şi vasul de sânge care ar putea exploda în creier. Nimeni nu a văzut vreodată o persoană care să aibă un atac cerebral şi să cadă pentru că a stat pe cap.

Dar un lucru este sigur: persoanele care suferă de presiune ridicată a sângelui *nu trebuie să facă asane inversate*. Întâi trebuie să-şi aducă presiunea arterială înapoi la normal prin pranayama şi alte asane. Atunci când presiunea arterială s-a întors la normal putem începe cu cele mai utile trei asane. Repet ceea ce am spus într-un capitol precedent: O persoană bolnavă n-ar trebui să practice Yoga fără un instructor competent. *Persoana sănătoasă poate s-o facă fără să ezite.*

În cele din urmă nu trebuie să uităm să menţionăm că aceste trei exerciţii inversate, pe lângă efectul miraculos asupra sănătăţii, au un avantaj în plus care le face să fie considerate exerciţii importante printre Yoghinii indieni.

Ştiinţa medicală occidentală a confirmat faptul că creierul nostru are centri nervoşi pe care oamenii mediu dezvoltaţi nu-i folosesc. În aceste persoane ei sunt în stare latentă, iar ştiinţa medicală nu le-a descoperit încă scopul. Aceşti centri le sunt foarte bine cunoscuţi Yoghinilor indieni, pentru că ei au descoperit de-a lungul a mii de ani de cercetare cum să-i

trezească şi să-i activeze. Toate exerciţiile Hatha Yoga, în special Sarvangasana, Viparita-Karani şi Sirshasana, fie că vrem sau nu, tind să trezească aceşti centri şi să ne facă stăpâni peste nişte facultăţi în general necunoscute. În mod obişnuit oamenii nu cred nici că aceste facultăţi pot fi obţinute.

Astfel de facultăţi includ comunicarea telepatică, clarvederea, vederea trecutului şi a viitorului, şi alte aşa-numite puteri oculte. Acestea din urmă pot fi obţinute de oricine practică în mod serios Hatha Yoga. Cel care se îndoieşte de aceasta se poate convinge atunci când acordă timpul şi răbdarea de a-şi dezvolta centrii nervoşi dincolo de stadiul atins de omul mediu! În legătură cu aceasta vezi de asemenea efectul terapeutic al Sarvangasanei. Yoghinii o numesc „Regele asanelor".

22. HALASANA
Fig. 49, 50, 51

Această asana este numită „postura plugului" pentru că seamănă cu plugul indian. „Hala" este cuvântul sanscrit pentru „plug".

Execuţie – Stând întinşi pe spate cu braţele întinse şu palmele în jos lângă coapse, expirăm uşor şi ne ridicăm ambele picioare ca în Viparita-Karani, dar ne ducem picioarele după cap până când degetele lor ating podeaua. Braţele rămân la sol, cu palmele în jos. Aceasta este prima fază din Halasana. La început rămânem în această postură de la zece la cincisprezece secunde, respirând încet şi regulat. A doua fază este mai dificilă. Dacă în primul exerciţiu ne punem


49


50


51

52

degetele de la picioare pe podea, aproape de cap, de data aceasta ne împingem picioarele mult mai departe în spate. Respirăm adânc şi trebuie să fim atenţi să ne ţinem genunchii drepţi. În a doua fază centrul nostru de greutate se mişcă mai mult către partea de sus a coloanei. În a treia fază, greutatea noastră este suportată de vertebre şi gât, astfel încât întreaga coloană ia parte la acest exerciţiu. În a treia fază ne împingem picioarele - tot cu genunchii drepţi! - şi mai departe în spate, ne tragem braţele şi ne prindem ceafa cu ambele mâini. Rămânem în această poziţie câteva secunde, cât putem fără să forţăm, iar apoi ne „desfacem" lent până când picioarele ni se întorc la poziţia de start.

Efectul terapeutic - Pe lângă alte asane, Bhujangasana, Dhanurasana şi Salabhasana fac să se comprime exteriorul coloanei şi să se tensioneze interiorul. Halasana şi Paschimotana fac exact opusul, comprimând interiorul şi tensionând exteriorul. Aceste exerciţii au un efect benefic asupra tuturor vertebrelor, pentru că în diversele etape ale lor fiecare parte este comprimată sau tensionată. În acest fel circulaţia sângelui este puternic revigorată, iar o rezervă proaspătă de sânge este asigurată celor mai importanţi centri nervoşi din vertebre. Aceasta este explicaţia pentru efectul uimitor al lui Halasana. Putem să alungăm oboseala sau epuizarea atunci când o executăm. Ne simţim imediat reîmprospătaţi şi plini de forţă. Acest exerciţiu splendid nu numai că le face bine nervilor coloanei vertebrale, ci şi vertebrelor. Persoanele ale căror vertebre au fost scoase din poziţia

lor corectă din cauza unui mod de viaţă sedentar pot să aducă coloana înapoi la normal prin această postură. Copiii cu malformaţii la coloană pot să se însănătoşească într-un mod aproape miraculos. Simetria corpului creşte până la perfecţiune şi în acelaşi timp producţia de curenţi negativi şi pozitivi este echilibrată. Tensionarea şi flexarea muşchilor spatelui îi regenerează şi fortifiază. Organele cavităţii abdominale sunt comprimate puternic şi aportul lor de sânge creşte. Acest exerciţiu are un efect de reîntinerire asupra glandelor sexuale, pancreasului, splinei, rinichilor şi glandelor suprarenale. Experinţa arată că Halasana dă rezultate excelente în cazul dereglărilor ciclului menstrual şi în cazuri dificile de diabet a dus deseori la o vindecare completă fără tratament cu insulină.

Depunerile de grăsime sunt prevenite şi acumulările de grăsime din jurul abdomenului şi şoldurilor dispar complet; de aceea, actorii, actriţele şi alte persoane care trebuie să fie atente la cum arată pot să-şi păstreze forma tinerească exersând zilnic această postură. Halasana are şi un efect de fortifiere a organelor toracelui şi a regiunii gâtului. Întregul sistem glandular, inclusiv glandele creierului, sunt reîntinerite datorită relaţiilor reciproce ce există între aceste glande. Halasana stimulează activitatea creierului şi vindecă perturbările care au fost cauzate de anemia creierului. Durerile de cap dispar de multe ori imediat. Halasana este unul dintre cele mai bune exerciţii pentru a dezvolta spinarea şi nervii spatelui. Dacă ne amintim că tinerii au coloana flexibilă, în timp

ce un spate rigid este de obicei o caracteristică a vârstei înaintate, putem înţelege imediat efectul excelent al acestei asane.

Persoanele cu o coloană excesiv de rigidă ar trebui să aibă grijă când încep acest exerciţiu. Ar trebui să ne îndoim spre spate încet şi cu grijă, nu dintr-o dată, pentru ca muşchii noştri să îndeplinească acest exerciţiu neobişnuit fără prea multă oboseală şi fără să apară probleme fizice. În câteva săptămâni de practică perseverentă, până şi cea mai rigidă coloană începe să devină flexibilă.

23. BRU-MADYA-DRISHTI
(Concentrarea dintre sprâncene)
NASAGRA-DRISHTI
(Concentrarea pe vârful nasului)
BALANSUL OCHILOR
ROSTOGOLIREA OCHILOR

Iată patru exerciţii excelente pentru ochi care ne ajută să ne menţinem vederea normală şi să ne dezvoltăm capacitatea de concentrare.

Primul exerciţiu se face astfel. Stăm aşezaţi în Padmasana şi inspirăm adânc, apoi respirăm regulat şi ne uităm la un punct dintre sprâncene, adică îndreptăm privirea către un loc situat deasupra punţii nasului. Dacă simţim cea mai mică oboseală, ne oprim şi ne odihnim puţin, apoi repetăm exerciţiul, de data aceasta uitându-ne la vârful nasului. Rămânem în această postură, respirând regulat până când obosim. Apoi expirăm şi ne odihnim.

Imediat după acest exerciţiu este bine să facem încă două exerciţii care fortifică ochii într-un mod extraordinar şi care, dacă sunt practicate zilnic, ajută la păstrarea rezistenţei tinereşti a ochilor până la o vârstă înaintată. Aceste mişcări sunt *balansul şi rostogolirea ochilor.*

Balansul ochilor se face astfel: în postura Padmasana, ne uităm întâi înainte. Apoi inspirând adânc, ne ducem ochii cât putem spre dreapta. Cât expirăm lent, ne întoarcem ochii şi ne uităm fix în faţă. Apoi inspirăm profund şi lent în timp ce ne întoarcem cât putem ochii spre stânga; apoi expirând încet îi aducem înapoi în centru. Acest lucru este repetat de trei ori.

Rostogolirea ochilor se face după cum urmează. Întâi ne uităm direct înainte; apoi expirăm şi ne uităm în jos. Apoi în timp ce inspirăm adânc începem să descriem un cerc cu ochii către dreapta şi în sus până când ajung în centru sus. În acest moment expirăm şi continuăm să rotim ochii către stânga şi în jos până când ajungem din nou jos în centru. Aici începem din nou prin inspiraţie şi continuăm în dreapta şi în sus până când facem cercul de trei ori. Apoi după o scurtă pauză începem să rotim ochii în direcţia opusă. După câteva săptămâni de făcut acest exerciţiu, ochii slăbiţi se regenerează. Persoanele care practică aceste exerciţii excelente din tinereţe nu trebuie să poarte ochelari decât târziu la bătrâneţe!

Este foarte important să facem aceste exerciţii *conştient* cu *întreaga noastră atenţie* şi *concentrare* şi foarte lent. Doar aşa sunt de un real folos.

24. SIMHASANA
Postura leului

Hatha Yoga nu neglijează nici măcar un singur muşchi al corpului. De ce ar trebui atunci să uităm de limbă, ale cărei mişcări deosebite ne fac imuni faţă de numeroase boli ale gâtului? Simhasana se face în Padmasana sau Sidhasana iar în timpul execuţiei respirăm regulat.

Execuţie - Arcuim limba înspre înapoi, presând vârful limbii de cerul gurii; apoi ne aplecăm capul înainte, adingându-ne pieptul cu bărbia şi scoţând limba în afară cât de mult putem. Apoi ne retragem limba şi o apăsăm din nou de cerul gurii. Această întindere şi retragere a limbii este repetată de la zece la doisprezece ori şi de fiecare dată limba este arcuită în sus către cerul gurii.

Efectul terapeutic - Occidentalul civilizat, după ce a trecut de copilărie, nu mai „scoate limba" din nou, decât când doctorul îi spune să zică „a". Aceasta este o mare greşeală! La fel cum a umbla de colo-colo nu este suficient pentru a ne îngriji muşchii coapsei şi ai pulpei, dacă vrem să rămânem perfect sănătoşi şi limba noastră are nevoie de mai multă activitate decât primeşte prin vorbit şi prin exersarea uşoară impusă de mestecat. După cum a fost arătat prin cercetările lui Srimad Kovalayananda din Lonavla, Simhasana are următorul efect terapeutic: Exersarea benefică a muşchilor gâtului îmbunătăţeşte imediat aportul lor de sânge. Nervii şi glandele gâtului devin mai sănătoase. Gâtul şi laringele primesc un masaj special. Tiroida şi glandele sale auxiliare sunt fortifiate. Auzul este

îmbunătăţit, secreţia salivei devine mai completă. Gâtul este curăţat şi amigdalita incipientă este vindecată.

Jiva-Bandha, sau „blocarea limbii" este numele primei faze a Simhasanei, în care limba este arcuită în sus şi presează cerul gurii. Acest exerciţiu este combinat cu Viparita-Karani. (Vezi Viparita-Karani.)

25. SAVASANA
Postura cadavrului Fig. 53

„Sava" înseamnă „cadavru" în sanscrită. Această asana este numită „postura cadavrului" pentru că este ultima şi serveşte ca odihnire şi relaxare după celelalte exerciţii.

Execuţie - Stăm întinşi pe spate, cu braţele întinse pe lângă corp. Picioarele sunt apropiate şi întinse. Fără să forţăm ne încetinim respiraţia cât putem. Ne odihnim. Începând de la picioare, ne relaxăm toţi muşchii. Ne fixăm atenţia pe toţi muşchii din corp, unul după celălalt, labele picioarelor, pulpele, genunchii, coapsele, abdomenul, braţele, umerii, gâtul şi capul; apoi le relaxăm conştient pe toate şi rămânem aşa. Întregul corp este atât de relaxat încât nu-l simţim. Ne retragem conştiinţa în inimă şi experimentăm doar cea mai profundă odihnă şi cea mai profundă pace, care aduc sănătatea perfectă.

Efectul terapeutic - sistemul nervos se odihneşte complet. Acesta este cel mai bun exerciţiu pentru relaxare pentru că trebuie să înţelegem că *relaxarea muşchilor este la fel de importantă pentru dezvoltarea lor ca şi activitatea*! Circulaţia sangvină este acum



74



53

complet echilibrată, iar distribuirea ei este regulată. Circulaţia prin vene devine mai uşoară; presiunea arterială mare scade rapid. Inima este despovărată pentru că munca ei de pompare este deseori uşurată. O pauză de zece minute în această postură, cu respiraţia încetinită şi gândurile concentrate asupra odihnei noastre complete şi perfecte, este mult mai valoroasă decât o întreagă noapte de somn. Savasana ar putea fi numită şi *„pasivitatea activă"*, pentru că ne retragem conştient şi intenţionat din toate părţile corpului în inimă şi atingem aceleaşi condiţii ca şi în somn - doar că suntem treji.

* * *

Postura aceasta termină lista asanelor. Yoghinii recomandă ca ele să fie practicate zilnic, fie că suntem tineri sau bătrâni, bărbaţi sau femei. Înainte să încep să enumăr exerciţiile Yoga care puteţi să le faceţi în fiecare zi să ne gândim un moment la ceea ce occidentalii, cu viaţa lor rapidă, n-au învăţat încă; adică ce înseamnă să te *odihneşti* în sensul indian al cuvântului!

Corpul nostru este ca o fabrică echipată cu maşini. Rezidurile, toxinele şi produsele oxidării sunt „măturate afară" din organismul nostru în timpul somnului, la fel cum se întâmplă într-o fabrică atunci când maşinile stau nemişcate după orele de lucru şi vine timpul de curăţenie şi reparaţii.

În plus faţă de regenerarea din timpul somnului, însă, oamenii civilizaţi ar trebui să reînveţe arta demult

pierdută a relaxării aşa cum este ea făcută de animale şi oameni primitivi. Această formă perfectă de odihnă se numeşte „relaxarea muşchilor" în Hatha Yoga. Dacă ridicăm un câine sau o pisică în timp ce doarme, vedem că tot corpul îi este moale ca o cârpă. Muşchii îi sunt moi şi la fel de relaxaţi ca aluatul de pâine. Acesta este lucrul la care se referă Yoghinii când spun „relaxare"!

În general occidentalii se grăbesc chiar şi când n-au nimic de făcut şi când - din punctul lor de vedere - se odihnesc. Chiar şi atunci când sunt întinşi şi par că se relaxează, muşchii lor sunt măcar pe jumătate tensionaţi. Curentul de prana şi curgerea energiilor regeneratoare din organism, însă, nu încep să-şi facă efectul până nu suntem relaxaţi complet de câteva minute. În laboratorul Lonavla experimentele recente au demonstrat că un sfert de oră de odihnă completă Yoghină curăţă sângele de toxine periculoase.

Dimineaţa înainte de a ne scula şi seara înainte de a adormi ar trebui să facem această postură relaxantă, odihnitoare. Chiar şi în timpul zilei putem deseori să găsim o oportunitate s-o exersăm. Există persoane excepţionale nu doar printre orientalii care se pot odihni timp de ore într-o inactivitate aparentă, ci şi printre europeni, care în mijlocul agitaţiei vieţii, chiar şi într-o pauză dintre două tranzacţii de afaceri, pot să-şi pună deoparte toate afacerile şi problemele şi să se relaxeze complet în orice poziţie doresc.

Este o regulă bine stabilită că toată lumea ar trebui să îşi ia în fiecare an vacanţă. Toată lumea ar trebui să poată petreace cel puţin o lună într-o relaxare fizică şi mentală completă pentru a stoca destulă energie şi

vitalitate pentru anul următor. Dar să ne uităm de câtă odihnă şi realxare are de fapt parte occidentalul. Majoritatea europenilor şi americanilor încep să se simtă angoasaţi când le începe vacanţa de vară. În primul rând ei trebuie să decidă unde merg! Apoi încep pregătirile febrile, împachetatul, certurile cu hamalii, închiriatul unei maşini, etc. Şi, mai mult decât orice, agitaţia de dinainte de a începe călătoria. Într-o staţiune balneară, oaspetele nenorocos are parte de orice în afară de relaxare. Instinctele noastre gregare ies la suprafaţă. Hotelul la care stăm ne oferă şi distracţii şi din politeţe orice doamnă şi orice domn care se respectă vin jos la ceaiul de la ora cinci şi la evenimentele de seară. A doua zi aceiaşi oaspeţi obosesc în timp ce fac excursii sau merg la plajă pentru că nu sunt obişnuiţi cu astfel de activităţi fizice; iar seara dansează din nou. Apoi alţii joacă deja bridge la jumătate de oră după ce au ajuns. În loc să se bucure de soarele de munte sau de aerul marin încărcat de ozon, stau în acelaşi fum de ţigară ca acasă. În loc să fie relaxaţi şi odihniţi, nervii lor se „calmează" cu o cafea neagră şi cu alcool! Dormitul se limitează la doar câteva ore! A doua zi ies afară în soarele fierbinte cu o inimă obosită! Astfel majoritatea oamenilor se întorc din vacanţă şi se duc înapoi la serviciu, bronzaţi dar epuizaţi.

Aceasta nu este o vacanţă de vară şi cu atât mai puţin o relaxare! Acesta este cel mai sigur mod de a ne asigura că ne obosim prematur „motorul". Organismul care a devenit deja susceptibil perturbărilor şi a cărui vitalitate a scăzut din cauza felului nostru

necorespunzător de a trăi nu va putea să lupte cu bolile și cu celelalte pericole care așteaptă la fiecare cotitură. Unui mic procent de fani occidentali ai sporturilor nu le prea pasă de amuzamente de vară și adunări sociale și cad în cealaltă extremă. Acești oameni aparțin grupului drumeților pasionați și celor cărora le place să meargă cu barca, care își cară cortul și instrumentele sute de mile, urcând și coborând munți înalți pentru a atinge o culme. Această oboseală sportivă, practicată sub pretextul „aerului proaspăt de vară", poate duce mai târziu la creșterea valvelor inimii și la alte perturbări.

Să mergem pe plaja unui oraș mare! Printre cei care fac baie sunt doar câțiva, foarte puțini, care se duc să caute liniște într-un loc retras ca să se întindă pe nisipul moale, să închidă ochii, să nu se gândească la nimic și să se dăruiască încântării binecuvântate a relaxării perfecte. Nu! Cei mai mulți dintre locuitorii de la oraș se duc la plajă în grup; sau se duc să se întâlnească cu cercul lor de prieteni. Oamenii mai în vârstă stau în apa caldă și vorbesc ore întregi, iar cei tineri se joacă, se dichisesc și flirtează pe plajă sau în apă. Toate acestea se întâmplă sub căldura toridă a soarelui, iar acești oameni n-au habar de efectul fiziologic al razelor soarelui. Ei nu știu că soarele este un agent terapeutic puternic doar când este luat în doze mici. Dacă primim mai mult soare decât poate duce sistemul nostru nervos, este o otravă mortală! Dar vanitatea cere să avem un bronz atrăgător! Sărmanii oameni agitați ciocolatii - care uneori chiar fumează țigări la plajă! - ar trebui să știe că jumătate

de zi sub soarele fierbinte la începutul sezonului estival are un efect la fel de dur asupra inimii cum ar avea cincizeci de mile pe bicicletă asupra unui ciclist nou, neantrenat. Dacă ați ști cât rău este făcut *sistemului glandular endocrin*, în special *tiroidei*, printr-o supradoză de soare!

Plajele din India - unde nu este cu mult mai cald decât în Europa centrală în zilele de vară - nu sunt pline de oameni decât spre seară, pentru că acești oameni știu din experiență că baia și înotul prind cel mai bine seara. În timpul zilei sub soarele puternic poți să faci plajă, dar niciodată mai mult de zece minute. Doar când pielea a început să se bronzeze putem extinde această durată cu câteva minute. Indienii cu pielea lor natural maronie sunt într-o situație mai favorabilă din acest punct de vedere decât occidentalii cu pielea albă. Dar chiar și așa, indienii nu petrec ore în șir sub soarele fierbinte. Când vor să înoate o fac seara după apus. În India fiecare copil este învățat de mic că toate posturile corporale intense făcute sub soarele arzător fac rău. A sta ca un crocodil timp de ore întregi sub razele soarelui este la fel de rău. Un vechi proverb indian exprimă acest lucru în mod simbolic: „Doar un prost merge în soare când poate șede la umbră"... În Occident majoritatea persoanelor evită plaja când vremea este înnorată sau când soarele nu strălucește puternic. Ei cred că a face acest lucru înseamnă a-și irosi eforturile pentru că soarele este „prea slab" ca să îi bronzeze. Dimpotrivă, cei care iubesc cu adevărat plaja și apa știu că efectul soarelui este de fapt cel mai puternic atunci când cerul este

înnorat. Atunci pielea se bronzează uniform, nu cu pete. Iar când soarele într-adevăr strălucește putem să ne bronzăm frumos și dacă facem o baie de aer la umbră. Chiar dacă înotăm la umbră, efectul de oglindire al apei și razele soarelui care trec prin nori ne vor oferi un bronz la fel de bun ca razele directe ale soarelui.

Noi cei din India de sud nu putem înțelege deloc de ce occidentalii vor atât de mult să aibă pielea maronie. Toți indienii sudici sunt măslinii, dar acest lucru nu-i face cu nimic mai fericiți sau valoroși decât sunt Indienii nordici, care sunt chiar palizi. Când am venit în Europa *am fost surprins să descopăr că majoritatea celor din occident vor să fie maronii ca să se poată da mari și să-i facă pe alții invidioși*! Indienii sudici nu s-ar gândi niciodată să se dea mari pentru că pielea lor este mai întunecată decât cea a compatrioților lor nordici! Ce fel de faimă și onoruri ai putea avea pentru că ești negru? N-am găsit până acum niciun european prăjit de soare, maroniu ca ciocolata care să-mi răspundă la întrebarea asta...

Și acum ne întoarcem la întrebarea *„relaxării corecte"* pe care am pomenit-o mai sus. Din cauza stresului intens și constant al vieții occidentale nu este ușor să o învățăm. Întinși pe spate fără haine grele sau strâmte, ne lăsăm brațele moi, cu palmele în sus, în lateral; ne relaxăm toți mușchii și nu ne gândim la nimic; adică, ne lăsăm gândurile să treacă libere până când obosesc fără să ne identificăm cu ele, până când alergarea lor încetinește și creierul nostru ajunge „gol". Probabil că toată lumea s-a aflat în această

condiție specială, când sistemul nostru nervos agitat preia forțat controlul asupra gândurilor. În timpul celei mai intense munci, brusc ne uităm în gol, toate gândurile noastre dispar și creierul nostru se transformă într-un vid. Dacă cineva ne vorbește, nu răspundem pentru că nu auzim sau nu înțelegem. După unul sau două minute creierul „pornește" din nou și ne întoarcem la rutina noastră de zi cu zi. Simțim că munca noastră, gândirea noastră și condiția noastră generală sunt îmbunătățite și reîmprospătate. Acest proces nu este nimic altceva decât „oprirea" involuntară a gândurilor noastre atunci când suntem împovărați de muncă mentală în exces. Este o relaxare a minții și a corpului timp de unul sau două minute.

Acum putem trăi această odihnă și relaxarea revigorantă în condiții și mai satisfăcătoare când le practicăm de patru sau cinci ori pe zi ca exercițiu. Întinși pe spate, cu mușchii relaxați, așteptăm până când gândurile noastre „se epuizeză". După ce „ne-am pierdut" astfel, ne odihnim. Ultimul nostru gând conștient când intrăm în relaxare și primul nostru „gând animator" când ne punem din nou imaginația în acțiune este că suntem complet relaxați, întinși, lipsiți de tensiune și vrem ca fiecare mușchi al corpului nostru să fie relaxat. Dacă cineva ne-ar ridica mâna când suntem așa, ar cădea ca o cârpă lipsită de viață. După ce ne odihnim astfel, complet relaxați, timp de patru sau cinci minute putem simți că o parte a corpului nostru - în general mâna sau piciorul - se smucește puțin ca într-un spasm. Acesta este un semn că ne-am retras complet din corp, lăsând energiile

naturii care funcționează regulat să se ocupe de el. Astfel dizarmoniile sinelui nostru personal imperfect nu mai pot să ne perturbe. Acest exercițiu relaxant, eliberator, odihnitor, făcut pe spate timp de cinci, zece sau cincisprezece minute se numește Savasana.

Putem face acest exercițiu oricând suntem în aer liber, în pădure, sub copaci, sau pe plajă, precum și dimineața și seara în pat - dar nu când stăm pe perne! Dacă ne amintim ce s-a spus în Capitolul 1 despre coloană, vom înțelege de ce este important să avem coloana dreaptă. Oricând avem câteva minute libere în timpul zilei - chiar și în timp ce suntem la serviciu - putem face acest exercițiu. Nu ar trebui să așteptăm până când aproape cădem de oboseală!

În finalul descrierii pe care am oferit-o sistemului Hatha Yoga am vrea să mai spunem doar că cel care practică pranayama și asanele antice nu numai că ajunge să aibă o sănătate mentală și fizică perfectă, dar de asemenea ajunge să înțeleagă cel mai mare secret al lumii: OMUL!

15
Miracolul exercițiilor lente

Omul primitiv nu trebuia să învețe niciun exercițiu fizic. Felul lui simplu de a trăi și activitățile sale în aer liber: vânatul, pescuitul, alergatul, urcatul în copaci, aruncatul pietrelor, înotul, lupta cu animalele sălbatice, aruncatul suliței, etc. erau mult mai bune decât sporturile noastre moderne și îi dăruiau cel mai perfect antrenament fizic care îl ajuta să-și concentreze atenția la maxim. Omul primitiv trebuia să fie un geniu universal pentru că era forțat să-și satisfacă toate nevoile prin sudoarea propriei frunți și cu forța brațelor sale, conform planurilor din propria sa minte.

Acest lucru însemna că din zori până seara târziu el se antrena continuu. Astfel nu numai că rămânea sănătos, dar și că mușchii lui dezvoltau de asemenea o putere extraordinară.

Însă din clipa în care a început să se civilizeze și-a restrâns cercul de activități la doar câteva. A delegat altora părți din lucrurile pe care le făcea înainte. Iar acum am ajuns în situația nenaturală în care o parte din umanitate nu face aproape deloc muncă fizică, iar cealaltă este copleșită de muncă grea, care o prostește. Dacă ne-am gândi puțin la această condiție a supraspecializării ne-am da imediat seama că motivul de fond din cauza căruia apar nenumăratele boli care

afectează omenirea este folosirea proastă a forței vitale din noi și condițiile nenaturale de viață care rezultă.

Rutina zilnică a occidentalului care lucrează la birou este un păcat strigător la cer împotriva sănătății. Totuși, numărul de adulți care simt nevoia să facă sport cel puțin o dată la două zile este foarte mic. Este ușor de înțeles că în graba vieții moderne aceia dintre noi care nu suntem bogați și care trebuie să ne câștigăm pâinea prin muncă mentală rareori avem timp de sport. Trăim într-o „rutină mentală" zilnică monotonă care nu ne permite să-i dăm corpului nostru lucrurile de care are nevoie. Întregul nostru antrenament fizic constă în puțină plimbare și în mișcările făcute între casă și muncă – ținute la minim de folosirea extensivă a tramvaielor, autobuzelor, trenurilor, metroului și mașinilor – plus folosirea cuțitului, furculiței și linguriі la masă. Nu este de mirare că acest fel decăzut de a trăi, continuat ani la rând, în cele din urmă ne suge energia vitală până când aceasta nu mai poate rezista atacurilor constante împotriva ei. Lucrătorul nostru intelectual care trăiește în inerție fizică cade deci pradă ușoară celor mai diverse boli. Este un fapt bine cunoscut că sportul regulat poate să-l elibereze și pe cel mai mare amator de sieste prelungite de sentimentul de adormire pe care îl trăiește după mese și împotriva căruia a luptat degeaba.

Totuși, pentru persoanele care lucrează doar fizic această condiție unilaterală este la fel de dezavantajoasă. Cel care taie iarba, lucrătorul în fabrică, zidarul, toți fac muncă fizică de dimineața până seara, dar nu obțin niciodată un sistem muscular

perfect sau sănătate perfectă. Munca fizică poate să dezvolte corpul și să-l fortifice doar atunci când este variată în activități de parcă am juca un joc în care am antrena fiecare mușchi în mod uniform. Sportul natural și dorul instinctiv de jocuri fizice este o parte din moștenirea umanității. Când omul trăia în condiții naturale mama natură se ocupa de dezvoltarea și fortifierea fiecărui mușchi și a fiecărei părți a corpului. Atât munca cât și distracția făceau parte din viața sa; dar nu munca așa cum este ea făcută de mulțimile de oameni care lucrează astăzi! Acest lucru nu este altceva decât o sclavie care ne tocește mintea. Nu, în timpuri antice activitatea omului primitiv, a omului de trib, a soldatului și a pionierului era foarte diversă. Ea consta din mișcările naturale ale corpului care făcea sute de acțiuni diferite și utile în care mintea participa la fel de mult ca și corpul.

Toate sporturile occidentale pot să dezvolte mușchii, dar aceste sporturi nu trebuie făcute în exces. Toate tipurile de sport obosesc inima. „Inima atletului" este o amenințare des întâlnită și cunoscută fiecărui sportiv. În plus, cu foarte puține excepții, diferitele sporturi dezvoltă mușchii doar unilateral. Scrimerul își dezvoltă mâna și coapsa din partea dreaptă, jucătorul de tenis o mână dreaptă puternică, iar patinatorul coapse și pulpe puternice. Pe de altă parte, dacă vrem să ne dezvoltăm mușchii uniform trebuie să facem diferite tipuri de sport simultan. Dar cine are timp pentru așa ceva? Acum printr-o metodă antică indiană pentru dezvoltarea mușchilor oricine poate să își dezvolte un corp simetric, echilibrat, fără echipament sportiv sau timp consumat în

plus. Singurele lucruri de care avem nevoie sunt o oglindă și cincisprezece minute pe zi. Cu acest sistem al exercițiilor lente, care nu presupun să facem o gimnastică care în cele din urmă ne-ar putea face rău, ci constă din mișcări ca ale unui joc, combinate cu o concentrare mentală puternică, mușchii puternici se dezvoltă rapid. Astfel *toată lumea poate face sport acasă*. Acest sistem ne oferă o posibilitate excelentă de a ne antrena perseverent în fiecare zi.

Cele mai vechi exerciții indiene de creștere a mușchilor „Dhandal și Bhasky" diferă de gimnastica occidentală în principal prin faptul că nu constă din repetiții automate ci din exerciții făcute cu o mare atenție. *Folosindu-ne voința sau imaginația ne observăm mușchii în mișcare și le trimitem un curent de prana.*

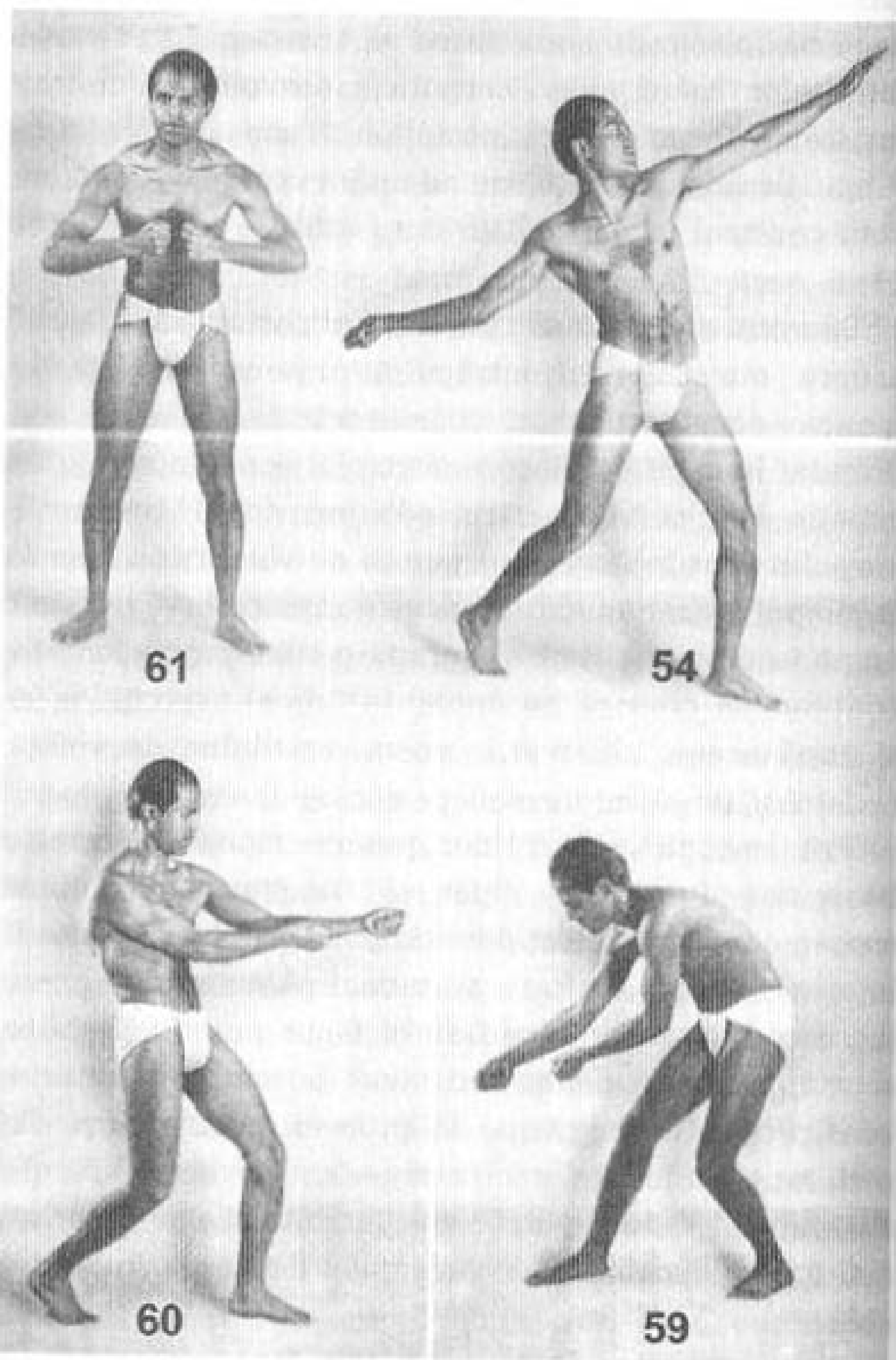
În exercițiile făcute conștient cu hotărâre ne folosim imaginația și învingem inhibițiile subconștientului, neîncrederea și scepticismul. Dacă de exemplu ne îndoim încet mâna dreaptă, ne uităm constant la această mișcare și ne imaginăm că în acest moment o mare cantitate de prana curge în bicepșii noștri și ne aduce simultan un aport de sânge în întregul braț - am atins deja rezultatul! Vezi de asemenea capitolul 10 - „Puterea constructivă a conștiinței". După câteva săptămâni de practică perseverentă a acestui exercițiu fizic simplu combinat cu concentrare mentală, ne dăm seama că mușchiul nostru de la mână a crescut la fel de mult ca și cum am fi lucrat din greu cu lunile. *Puterea constructivă a conștiinței le va da mușchilor forma și dimensiunea pe care ne-o imaginăm.* Să

încercăm această metodă cu alte părți ale corpului; dacă ne folosim imaginația ca să trimitem forță vitală diferitelor părți ale corpului, dezvoltându-ne cu insistență forța, și dacă ne uităm la mușchii noștri în timpul acestor exerciții sau ne uităm la ei în oglindă, ne vom construi în curând un corp atât de frumos încât până și atleții îl vor admira.

Secretul efectului extraordinar al „exercițiilor lente" asupra mușchilor și întregului organism constă în munca constructivă a conștiinței. După cum am discutat în capitolul despre controlul conștiinței, micile capete ale nervilor care pătrund toate țesuturile corpului sunt încărcate cu putere de voința conștientă. În timpul antrenamentului aceste mici rezervoare sunt umplute cu o cantitate de prana pentru ca mușchii să continue să crească nu numai în timpul exercițiilor, ci și după aceea, chiar și în somn, ascultând de voința noastră și umplând formele pe care ni le-am imaginat.

Printre copii și chiar tineri puterea conștiinței poate, între anumite limite, chiar să transforme structura osoasă conform indicațiilor voinței. Acest lucru poate fi înțeles de către cei care nu numai că au studiat acest lucru teoretic, dar care l-au și făcut practic. După o scurtă perioadă de antrenament putem trăi puterea constructivă a conștiinței în propriul nostru corp. Ca rezultat al influențelor mentale aceste exerciții, făcute cu ajutorul autosugestiei și concentrării, sunt infinit mai utile mușchilor și organismului decât sportul făcut neatent.

Sistemul indian de exerciții lente face miracole dacă îl practicăm perseverenți în fiecare zi. Nu este nevoie



de niciun echipament; pentru că Yoga prescrie mişcări simple, naturale, care imită „sporturile" simple ale oamenilor primitivi. De exemplu, să descriem primul exercițiu.

Aruncarea suliței (Fig. 54) - ne închidem pumnul drept de parcă am ține în el o suliță. Cu picioarele depărtate și mâna dreaptă întinsă în lateral ne tragem înapoi tot corpul de parcă ar urma să aruncăm sulița. Ne tragem înapoi mâna dreaptă și ne îndoim trunchiul puțin înspre spate. Aceasta este poziția de bază. Acum facem mişcările pentru aruncarea suliței până la ultima etapă când mâna dreaptă care ține sulița este întinsă în față și mâna stângă este în spate. În timpul mişcării ne îndoim genunchii întâi spre dreapta, apoi spre stânga. *Trebuie să facem mişcările mereu line, ritmice, plastice și grațioase. Este foarte important să facem aceste exerciții dezbrăcați sau în costum de baie, dacă este posibil în fața unei oglinzi în care să ne vedem tot corpul.* Când ne antrenăm într-o cameră este foarte important să avem o oglindă pentru că ne permite să ne concentrăm asupra armoniei mişcărilor și jocului muşchilor.

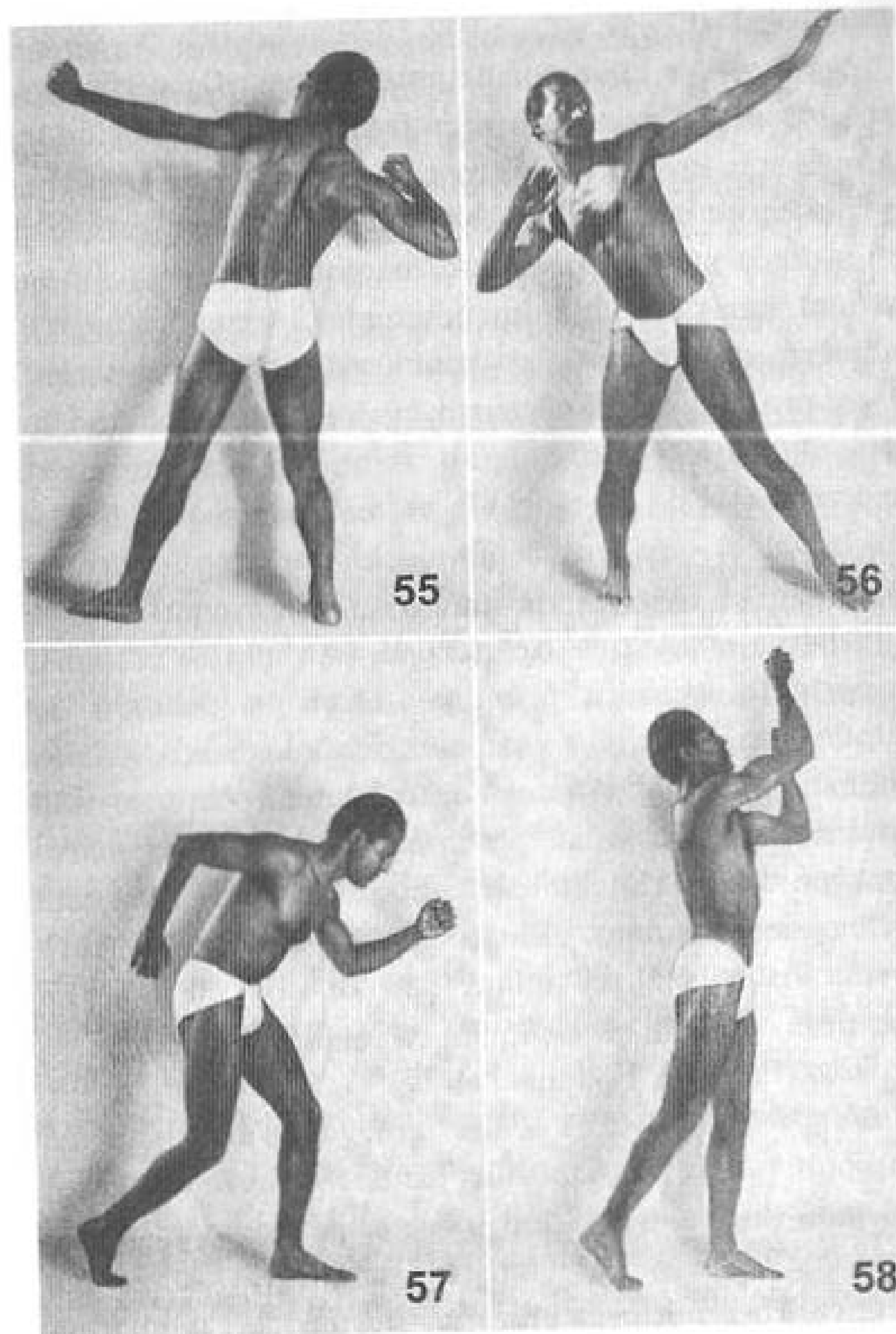
Mişcarea se face după cum urmează: În fața oglinzii luăm poziția de bază pentru aruncarea suliței și, contractând fiecare muşchi implicat, trecem prin fiecare fază a „sportului" la fel de încet ca și cum ne-am uita la noi înşine într-un film în relanti. Mişcarea trebuie să fie atât de lentă încât exercițiul care în mod normal ar dura două sau trei secunde acum durează de la treizeci de secunde la un minut. Întorcând capul uşor într-o parte ne putem vedea muşchii

contractându-se atunci când îi folosim, iar cu imaginaţia le trimitem prana. După ce terminăm mişcarea rămânem în ultima fază timp de un minut, iar apoi ne întoarcem în poziţia de bază la fel de lent. Exerciţiul este repetat de două sau trei ori. În cele din urmă, cu mişcări rapide şi tremurate relaxăm toţi muşchii implicaţi. Exerciţiul se termină cu câteva respiraţii profunde.

Mulţi sportivi occidentali şi antrenori vor râde de aceste exerciţii. Totuşi, înainte de a-şi exprima părerea, ar trebui să încerce efectul mişcărilor lente *cel puţin o săptămână* ei înşişi, iar apoi vor vedea rezultatele uimitoare. Conştiinţa „desenează" sau „pictează" formele noilor muşchi puternici conform dorinţei noastre, când trimitem conştient energie corpului, acordându-i întreaga noastră atenţie. Nu există plămân, oricât de slab, care să nu răspundă puterii conştiinţei şi să nu arate semne de dezvoltare, chiar şi la adulţi. Totul depinde de imaginaţia noastră, de voinţa noastră şi de credinţa noastră. Toate lucrurile în care credem reuşesc. CREDE ÎN CEEA CE NU EXISTĂ ÎNCĂ, PENTRU CA SĂ POATĂ FI CREAT! Imaginaţia este puterea creativă din mâinile noastre.

Al doilea exerciţiu care ar trebui făcut zilnic este *Trasul la ţintă cu arcul şi săgeata* (Fig. 55)

Fiind în picioare cu tălpile depărtate, ne întoarcem puţin într-o parte ca şi cum am ţine un arc în mâna stângă. Stând fermi, ne contractăm muşchii coapselor şi braţele şi, ţinând în faţă braţul drept, tragem coarda arcului cu dreapta şi apoi îi dăm drumul. Întregul exerciţiu ar trebui să ia cam un minut şi îl



terminăm scuturându-ne muşchii şi respirând profund de câteva ori.

Scrima - Ne luăm poziţia unui scrimer. Ca şi cum am ţine o sabie în mână, sărim în faţă şi în spate, lovind în stânga şi în dreapta - dar toate lent ca un melc!

Ridicarea greutăţilor - Ne aplecăm înainte, prindem cu ambele mâini o greutate imaginară şi o ridicăm la nivelul umărului. Îndoim genunchii, sărim în poziţia ridicării de greutăţi şi împingem apoi „greutatea" deasupra capului până avem braţele întinse. Stând în faţa oglinzii şi privindu-ne mişcările, facem acest exerciţiu atât de lent încât ia un minut întreg. În final - ca de obicei - ne scuturăm muşchii pentru a-i relaxa şi terminăm cu respiraţii profunde.

Tăierea lemnelor - Acesta este unul dintre cele mai importante exerciţii primitive. Stăm în picioare cu tălpile depărtate şi ne ridicăm ambele braţe în faţa oglinzii, imaginându-ne că între pumnii care se află unul deasupra celuilalt ţinem coada unui topor foarte greu pe care îl ridicăm şi-l coborâm de parcă am tăia un buştean imaginar. „Tăiem" atât de lent încât fiecare lovitură durează un minut sau două. Din nou ne scuturăm muşchii şi terminăm cu respiraţii profunde.

Oina (Fig. 56). Vezi ilustraţiile.

Alergarea (Fig. 57). - Alergarea este de asemenea un sport natural al triburilor primitive: În faţa oglinzii alergăm pe loc. Respirăm încet şi ne trimitem prana conştient către toţi muşchii implicaţi. Din nou terminăm exerciţiul scuturându-ne muşchii pentru a-i relaxa, apoi respirăm profund de câteva ori.

Boxul - Stăm în picioare în faţa oglinzii şi ne asumăm postura aplecată a unui boxer. Lovim un oponent imaginar de câteva ori în stânga şi în dreapta; apoi, ne aplecăm în faţă şi îl lovim de câteva ori în stânga şi în dreapta. Din nou totul este făcut pe cât de lent posibil; ne concentrăm complet atenţia şi contractăm complet fiecare muşchi implicat. Terminăm cu scuturarea muşchilor şi o respiraţie profundă.

Înotul - Acest exerciţiu corespunde cu antrenamentul de înot aşa cum este el făcut în Europa. Suntem întinşi pe burtă şi facem gesturile necesare pentru înot în timp ce ne gândim constant la reglarea respiraţiei. Apoi ne întoarcem pe spate şi „înotăm" craulul. Importanţa înotului ca sport natural a fost deja discutată în legătură cu pranayama şi accentuăm din nou faptul că pe lângă exerciţiile fizice toată lumea ar trebui să înoate cel puţin o jumătate de oră pe zi.

Seceratul - La fel, un exerciţiu excelent pentru dezvoltarea muşchilor spatelui şi lateralelor şi menţinerea elasticităţii coloanei. Mişcările către dreapta şi stânga stimulează nervii care pornesc din coloana vertebrală. Facem mişcările de a secera către stânga şi dreapta; apoi ne aplecăm înainte, „tăiem" iarba scurtă cu o „seceră", la fel de lent. Terminăm exerciţiul scuturându-ne muşchii pentru a-i relaxa; apoi facem câteva respiraţii profunde.

Urcatul pe frânghie (Fig. 58) - Această mişcare care este un exerciţiu foarte important de culturism poate fi variată în câteva feluri. Scopul său este să imite sportul natural al căţăratului în copaci, pe liane, etc. Este extrem de simplu. Dacă ne antrenăm afară sub copaci

ne apucăm de o creangă groasă de deasupra capului; acasă în camera noastră ne este îndeajuns să ne prindem de uşă. La început ne agăţăm nemişcaţi câteva secunde, iar apoi creştem gradat acest timp la câteva minute. Apoi, după ce ne odihnim un moment, ne agăţăm din nou de creangă sau uşă şi ne „ridicăm" de câte ori putem.

Mersul în patru labe - Adulţii civlizaţi pot să simtă că acest exerciţiu este sub demnitatea lor. Totuşi este extrem de benefic. Mersul în patru labe timp de doar cinci minute are acelaşi efect benefic asupra circulaţiei, creierului şi glandelor endocrine ca şi asanele în poziţii inversate. Mergând în patru labe trebuie, normal, nu să alunecăm pe genunchi, ci să mergem înainte cu braţele şi picioarele depărtate astfel încât capul să ne atârne în jos. Efectele fiziologice ale acestei poziţii au fost deja discutate în capitolele precedente. Timp de un minut sau două mergem în patru labe cu braţele şi picioarele pe cât de rigide posibil; iar apoi, dar mai încet, cu braţele şi picioarele îndoite; în cele din urmă ajungem pe genunchi. Acesta este aşa-numitul „mers târâş indian". Când este făcut timp de câteva minute, acest exerciţiu este unul dintre cele mai bune pentru a ne dezvolta muşchii.

Scosul apei din fântână (Fig. 59) - Stăm în picioare cu tălpile depărtate în faţa oglinzii şi aplecaţi uşor în faţă şi facem gesturile de a trage o frânghie pentru a scoate o găleată de apă din fântână. Cu o mână deasupra celeilalte ne întindem în jos şi apucăm „frânghia", trăgând-o în sus în aşa fel încât atunci când braţul nostru stâng este îndoit cu mâna aproape de

piept, mâna noastră dreaptă se întinde în jos aproape până la podea ca să mai apuce o dată de frânghie. Apoi tragem frânghia sus cu mâna dreaptă cât timp stânga se întinde în jos. Terminăm exerciţiul cu scuturarea muşchilor, iar apoi facem câteva respiraţii Yoghine.

Trasul de frânghie (Fig. 60) - Stăm în picioare cu tălpile depărtate în faţa oglinzii şi ne întindem înainte cu mâna dreaptă, „prindem" o frânghie imaginară şi o tragem cu toată puterea, întorcând trunchiul spre dreapta. Apoi tragem spre stânga cu braţul stâng. Această mişcare alternativă este unul dintre cele mai bune exerciţii pentru spate. Dar din nou trebuie să nu uităm că accentul se pune pe a ne menţine toate mişcările pe cât de lente posibil pentru a coordona fiecare fază cu ajutorul conştiinţei. Mişcările noastre trebuie să fie complet armonioase.

Urcatul pe frânghie - Acest exerciţiu este la fel ca precedentul, doar că „frânghia imaginară" atârnă vertical în loc să fie orizontală. Astfel facem gestul de a o trage în jos pentru a „urca" pe ea.

Wrestling (Fig. 61) - În faţa oglinzii ne luptăm cu un adversar inexistent. În acest exerciţiu mişcările noastre lente au un efect deosebit de graţios. Din când în când, între diferite „apucări" ale adversarului, practicăm Kumbhaka. În acest al doilea exerciţiu respiraţia nu ar trebui niciodată ţinută mai mult de şapte secunde.

Mişcările pentru fotbal, patinaj pe gheaţă, tenis, schi, şi aruncarea greutăţii pot de asemenea să fie practicate lent.

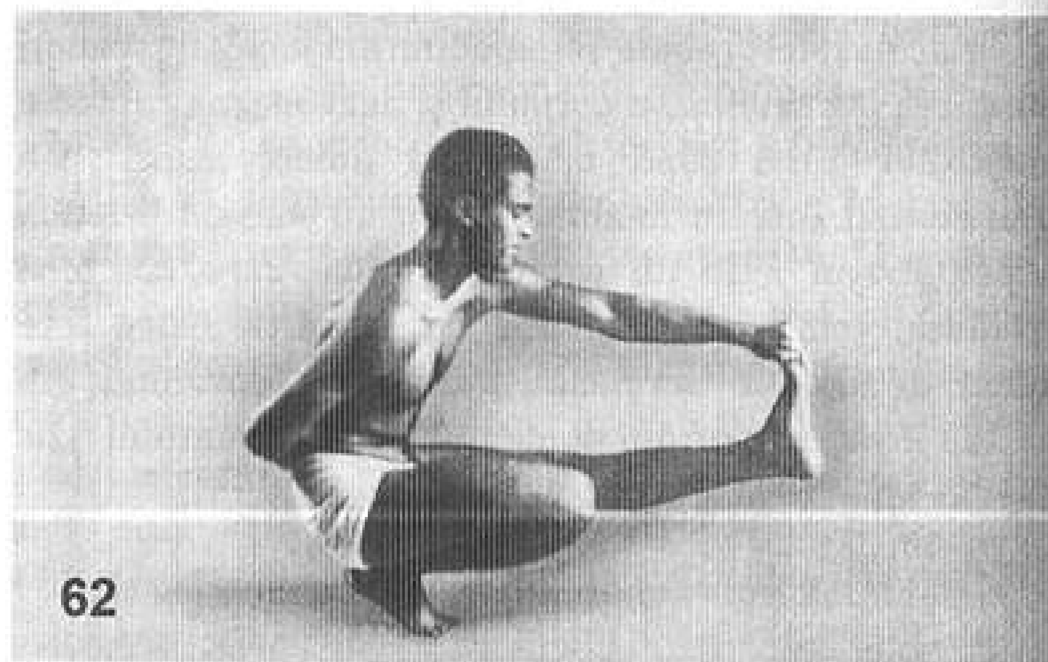
De ce este necesar să avem o oglindă care să ne arate tot corpul pentru aceste exerciţii lente? Aceasta

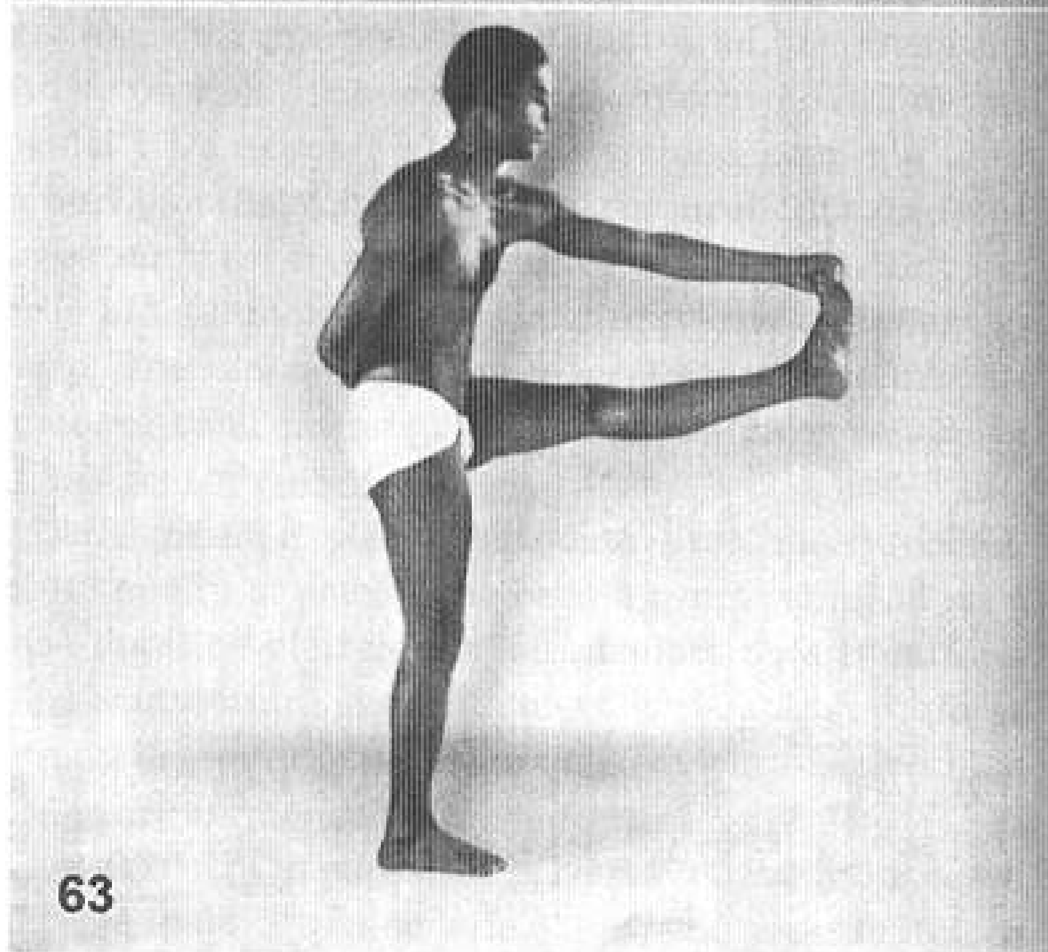
este de fapt o concesie de dragul occidentalilor care se antrenează acasă. Indienii practică aceste exerciţii „Dhandal şi Bhasky" împreună cu gurul lor (maestrul). Cât timp se concentrează, elevii pot să vadă jocul magnific al muşchilor corpului simetric, frumos al maestrului lor. Astfel ei exersează „conform modelului". Mintea lor subconştientă observă corpul perfect al maestrului lor care şi-a câştigat frumuseţea prin exerciţii ca acesta. Acest grad ridicat de asociere şi de concentrare a pranei poate să reuşească doar când practicăm cu un astfel de profesor perfect dezvoltat. Deoarece acest lucru nu este întotdeauna posibil în Occident o oglindă este un înlocuitor excelent, deşi în acest caz trebuie să ne imaginăm noi înşine formele frumoase, muşchiuloase - fără un „model". De aceea ajută să ne punem poze ale unor corpuri bine dezvoltate, atletice, în jurul oglinzii. Dacă nu putem găsi o oglindă mare, putem să practicăm serile în faţa unei lămpi, privind mişcările umbrelor pe pereţi. Trebuie să încercăm să producem doar mişcări frumoase când ne privim constant, fie că ne uităm în oglindă sau la umbra noastră.

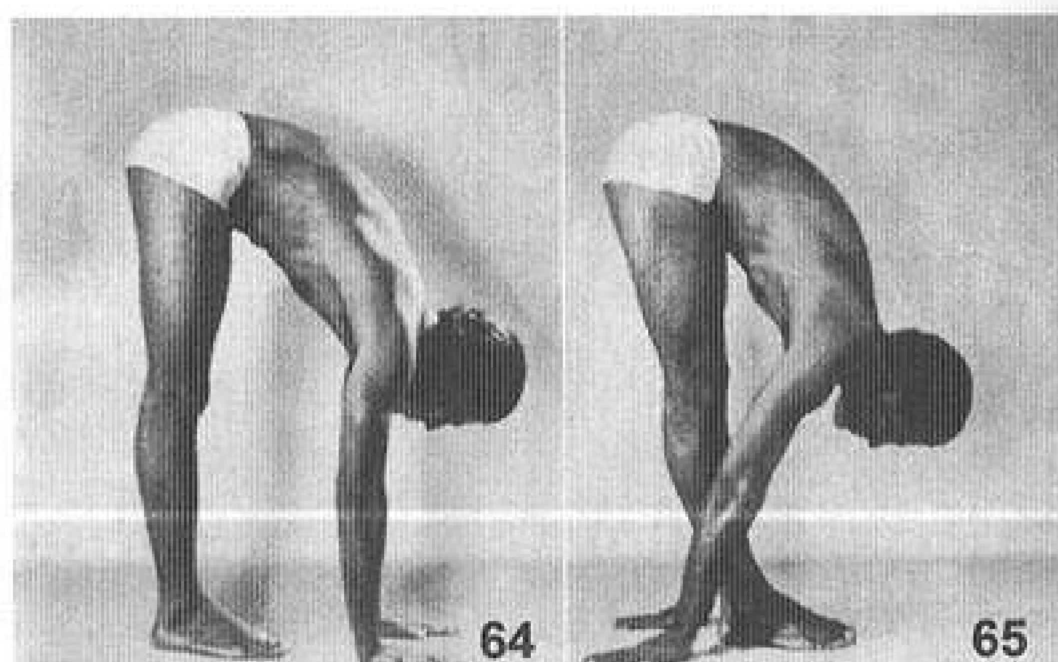
Dacă nu ne-a plăcut niciodată prea mult sportul, corpul nostru şi muşchii pe care îi avem seamănă cu o masă dură, ca pietrele netăiate înainte de a fi date pe mâna sculptorului. A văzut cineva vreodată un sculptor lucrând la o piatră cu ochii închişi, dispus să-şi verifice şi să-şi critice munca doar când a terminat?

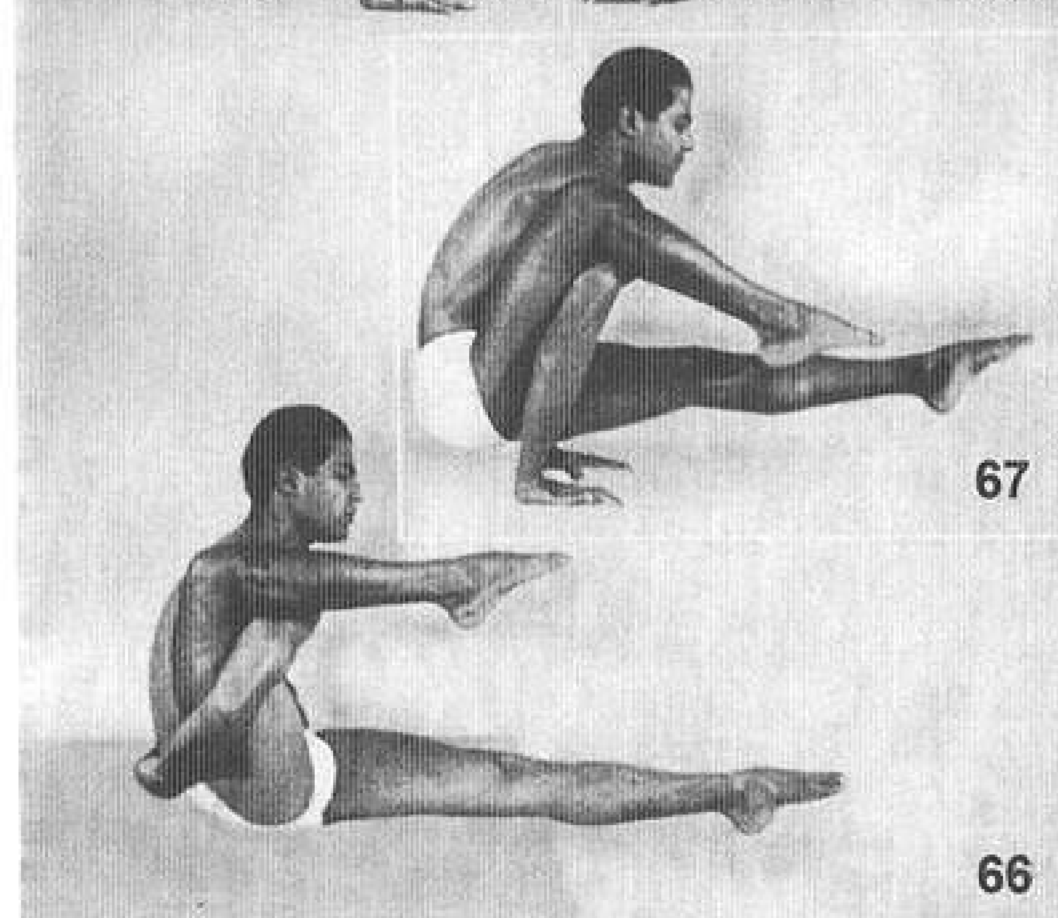
La fel cum sculptorul priveşte constant această creştere lentă a muncii sale şi se bucură de faptul că materialul amorf devine animat prin atenţia sa în timp

ce el primeşte credinţă, inspiraţie şi putere din munca sa, în acelaşi fel trebuie să ne admirăm jocul muşchilor, mişcarea armonioasă a corpului şi dezvoltarea rapidă a muşchilor până când materialul amorf „mort" s-a transformat într-un monument viu cu muşchi atletici. Acest sistem unic de exerciţii antice care combină credinţa, voinţa şi imaginaţia cu mişcările fizice este demn de atenţie serioasă şi de studiu profund din partea învăţătorilor din domeniul antrenamentului fizic din Occident.


62


63


64 65


67 66



69



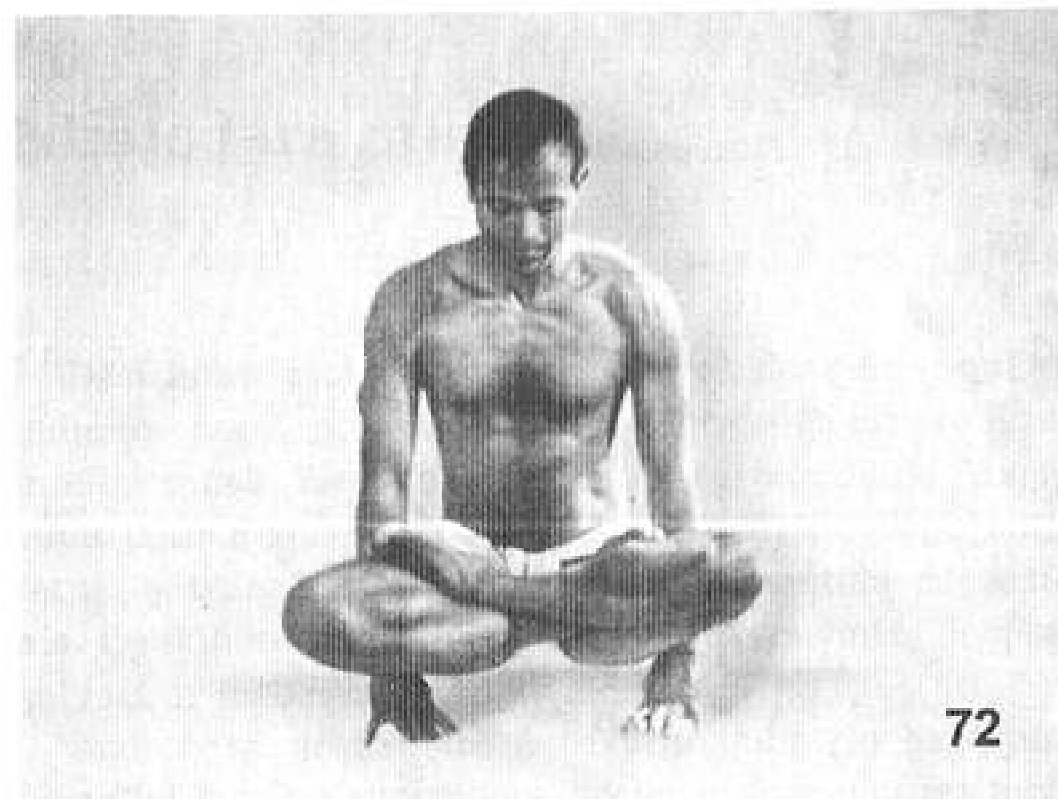
68



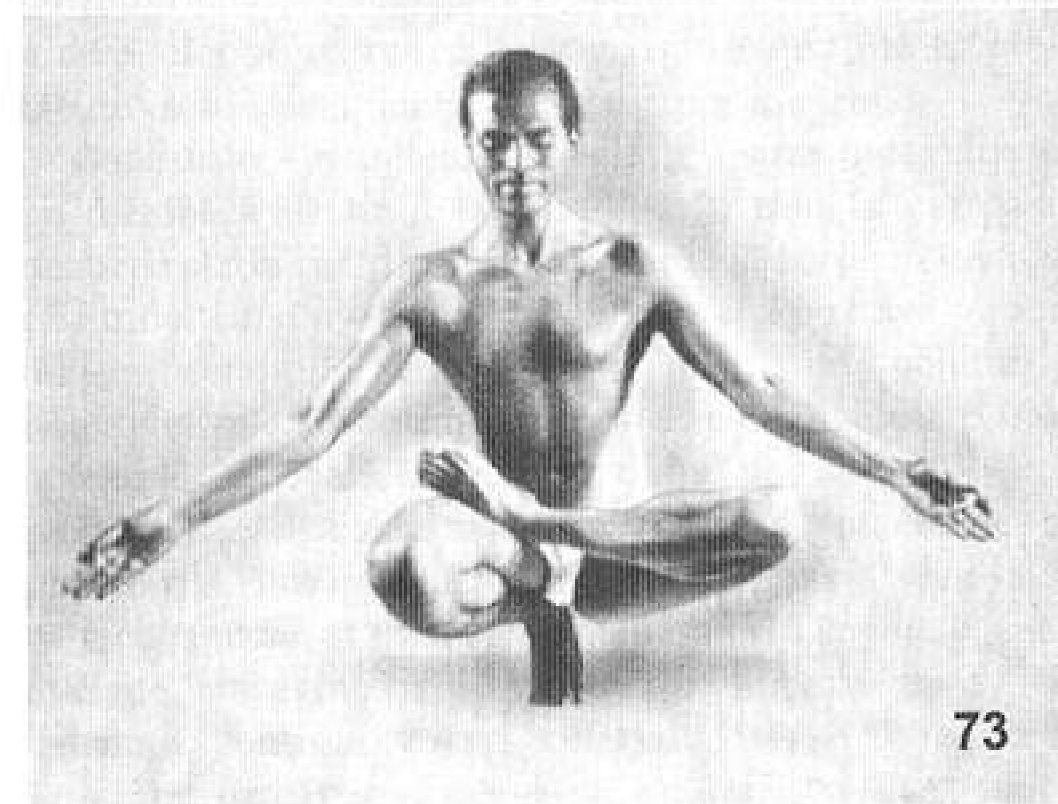
71



70



72



73

16
Nimic fără minte

Deşi în această carte m-am ocupat doar de regulile indiene care privesc corpul fizic - am discutat înţelepciunea Yoga mai înaltă în cartea „Raja Yoga. Yoga care uneşte Estul şi Vestul" - Hatha Yoga este totuşi pătrunsă în profunzime de elementele de bază ale tipului de Yoga mental. Câteva cuvinte despre subiect ar trebui menţionate aici.

Înainte să prezint în mare principiile de bază ale filozofiei indiene superioare, trebuie să accentuez încă o dată efectul extraordinar pe care exerciţiile fizice - făcute cu ajutorul minţii - îl au asupra muşchilor.

Gândurile - manifestarea minţii - sunt puternice şi ne formează destinul în bine sau în rău. În capitolul despre relaţia reciprocă dintre minte şi corp am învăţat că atunci când avem gândurilor bune şi pozitive putem atrage condiţiile bune şi de dorit; iar gândurile negative, rele şi sentimentele rele ne conduc către rău, suferinţă şi boală. Forţa gândului ne domină viaţa pământească, contactele cu ceilalţi, afacerile şi obiceiurile. Puterea gândului focalizat, când ştim cum să o organizăm şi cum să o emanăm prin sugestie, este atât de mare încât cu ajutorul ei iniţiatul poate cu uşurinţă controla voinţa celorlalţi oameni. Yoghinul însă nu urmăreşte aceasta, ci doreşte doar să-şi manifeste unitatea cu Dumnezeu.

Ar trebui menționat în acest context experimentul științific splendid condus de profesorul W.G. Anderson de la Universitatea Yale în legătură cu măsurarea gândului și puterii mentale. Un student a fost pus pe un balansoar foarte fin în așa fel încât centrul lui de greutate să fie exact pe centrul balansoarului. Acum profesorul i-a dat tânărului să rezolve probleme de matematică, ceea ce a făcut ca sângele să curgă mai mult către creierul studentului. Din cauza schimbării echilibrului din corpul său, balansoarul s-a înclinat în direcția capului. Cu cât erau mai grele problemele de matematică, cu atât studentul trebuia să se concentreze mai tare și cu atât mai mare era deviația de la orizontală a balansoarului. Ca și continuare a experimentului, profesorul l-a rugat pe student să se concentreze la exerciții fizice, să-și imagineze că face zece sau douăzeci de genoflexiuni și că mușchii picioarelor îi obosesc. După câteva minute, balansoarul s-a înclinat în direcția picioarelor - o dovadă surprinzătoare că puterea minții singură era îndeajuns să ducă sângele către picioare, ca rezultat al unor exerciții doar imaginare. Acest experiment a mai fost făcut de profesorul Anderson pe câțiva membri ai publicului cu rezultate similare.

Pentru a investiga mai profund efectul miraculos al minții asupra corpului și mușchilor, profesorul a măsurat separat forța brațului drept și a celui stâng pe care o aveau unsprezece din tinerii săi studenți. În medie, brațele drepte ale studenților trăgeau 54,5 kg. Apoi profesorul i-a pus pe studenți să treacă printr-un curs de gimnastică „pentru o mână" foarte atent

pregătit care dura o săptămână. Măsurătorile exacte făcute la sfârșitul acestei săptămâni au arătat faptul surprinzător că deși forța mâinii drepte crescuse cu 3 kilograne, puterea de tragere a mâinii stângi neantrenate crescuse în această perioadă cu 3,5 kg! Acest experiment a arătat faptul că de fapt creierul, care controla atent aceste exerciții de gimnastică, nu a trimis sânge doar către mușchii care erau exersați, ci *a dezvoltat și întărit și mâna stângă inactivă.*

Profesorul Anderson a construit un „balansoar" special care era în echilibru perfect când se întindea pe el. Dacă se concentra pe gândul că dansează, partea de bancă de sub picioarele lui începea să coboare. Herculele german din anii 1880, Eugen Sandow, spunea chiar și la acea vreme că exercițiile fizice făcute mecanic și cu mintea în altă parte nu pot face multe pentru dezvoltarea mușchilor. El și profesorul Anderson au fost primii care au auzit de efectul miraculos al sistemului indian de a face gimnastică în fața oglinzii. Din păcate nu s-au gândit la acest lucru decât în legătură cu exercițiile lor și de aceea aceste cunoștințe au fost curând uitate.

Nu este necesar să discutăm pe larg faptul că filozofia Yoga este în contradicție flagrantă cu ideile materialiste care - din păcate - predomină în ziua de astăzi. Conform Jnana Yoga ființa umană constă din trei părți: trup, minte și suflet. Sufletul este SINELE, care nu dispare niciodată, care strălucește neîncetat, scânteia divină care este eliberată prin moarte de acest acoperământ pământesc de țărână și își continuă existența într-un plan mai înalt. Mintea este

aşezământul vieţii emoţionale şi instinctive, un mic depozit de instincte, este micul Sine subconştient care leagă sufletul imaterial perfect cu trupul material imperfect. Cu alte cuvinte, mintea este veşmântul sufletului, haina lui semi-materială, invizibilă, bateria de depozitare a pranei şi a razelor cosmice, spre deosebire de creierul nostru miraculos de complicat, complet material, transmiţător şi receptor radio de precizie. Acest instrument-minune primeşte vibraţiile animatoare ale iubirii de la MARELE TRANSMIŢĂTOR şi, pe o distanţă mai scurtă, ne permite să intrăm în contact şi să schimbăm gânduri cu alte minţi umane. Conform Yoga, animalele, plantele şi mineralele au doar minte, pentru că în direcţia ascendentă a dezvoltării lor nu au ajuns încă în stadiul în care scânteia divină din ei este iluminată pentru a le oferi, după mii sau milioane de ani, o existenţă umană conştientă.

În legătură cu aceasta trebuie să contrazic noţiunea greşită des întâlnită în Occident legată de credinţa indiană despre „metempsihoza sufletului" conform căreia am renaşte în corpuri de animale. Această idee nu a fost niciodată predată de religiile indiene înalte. Conform Hinduismului sufletul uman nu poate fi perfecţionat decât în sus, şi nu există păcat pe pământ care, în contradicţie cu legile eterne ale dezvoltării, ar putea face ca sufletul să ajungă pe un plan inferior de existenţă. Pe de altă parte, există un principiu important în filozofia Yoga care spune că, pentru a perfecţiona sufletul uman şi a ne răscumpăra vechile păcate, omul trebuie să renască secole mai târziu,

conform voinţei lui Dumnezeu. Conform viziunii indiene, doar reîncarnarea poate explica într-o măsură decentă diferenţele de neînţeles - din punctul de vedere al standardelor umane normale - dintre oamenii născuţi pe acest pământ. Ce face o persoană să se nască cerşetor, iar alta să se nască rege, alta un maharajah înconjurat de bogăţie şi o mulţime de servitori, iar alta un paria de neatins? „Unde este dreptatea aici?" se întreabă gânditorul indian.

Viaţa umană este o mare arenă în care toată lumea poate să-şi joace rolul şi să-şi dezvolte facultăţile mentale şi fizice într-o direcţie pozitivă sau negativă conform propriului său liber arbitru. A văzut cineva un teren de fotbal pe care o echipă bine antrenată şi bine hrănită este pusă să joace împotriva unui grup de cerşetori şchiopi şi slabi adunaţi de pe stradă? Sigur că cerşetorii n-ar avea nicio şansă!

Dacă refuzăm să acceptăm principiul reîncarnării orice fel de „arenă de sport" pământească trebuie să pară o nedreptate teribilă. Conform viziunilor care există în general în Occident la cei care cred într-un suflet şi o viaţă de apoi, oamenii nu se nasc cu handicap mental, pentru că sufletul lor este la naştere o „pagină curată, nescrisă". Omul îşi priveşte sufletul neprihănit, lipsit de păcat ca pe un cadou. Filozofia Yoga, însă, ne învaţă că aceasta ar fi o mare nedreptate! Conform viziunii indiene, diferenţele din viaţă şi înţelesul lor nu pot fi explicate decât atunci când presupunem că de-a lungul liniei ascendente a dezvoltării mentale şi morale - al cărei ţel final este pierdut în lumina arzătoare a strălucirii şi iubirii eterne

- sunt câţiva paşi şi câteva clase pe care trebuie să le repetăm dacă nu am reuşit să le trecem înainte.

În timpurile însângerate de astăzi este imposibil ca o persoană care gândeşte, să treacă peste faptul că destinul său personal, lupta dintre popoarele lumii, dorinţa instinctivă de libertate şi o viaţă mai bună şi toate războaiele naţiunilor sunt incluse într-un plan divin pentru lume. Epoca materialismului se apropie de sfârşit. Omul se străduieşte să atingă idealuri mai înalte pentru că simte în SINELE lui inconştient şi conştient că multe minciuni, lupta dintre clase, opresiunea, regulile lipsite de noimă ale convenţiilor şi felul nenatural de a trăi pe care este forţat să-l adopte, de o civlizaţie care se auto-distruge - toate sunt într-un stadiu de decadenţă şi decădere, iar o lume nouă, mai frumoasă, mai liberă, mai deschisă la minte şi mai generoasă se va naşte în curând.

Întregul sistem al Hatha Yoga se bazează pe întoarcerea la un fel natural de a trăi, o intuiţie care conduce mintea umană dintr-un plan mai înalt. Se bazează pe o întoarcere a inspiraţiei minţii şi astfel devine un bun valoros pentru noua lume care se naşte acum şi pentru noua generaţie care va trăi o viaţă mai fericită şi mai naturală. Pe măsură ce zgomotul armelor moare, o lume nouă, mai liberă, se va naşte. Se apropie rapid timpul când vom trebui să legăm şi să tratăm rănile omului şi să-i antrenăm corpul într-o manieră mai sănătoasă şi mai conştientă. Fie ca Dumnezeu să facă în aşa fel încât cele trei mari cadouri ale Hatha Yoga - sănătate, forţă şi tinereţe - să fie transmise acestei noi generaţii.

17
Ponturi care să-i ajute pe elevii Yoga

Trezeşte-te la aceeaşi oră în fiecare dimineaţă, culcă-te la aceeaşi oră în fiecare seară. Culcă-te cel târziu la ora zece seara pentru că poziţia cosmică a pământului *înainte de miezul nopţii îi oferă sistemului nervos emanaţiile energiilor cele mai favorabile pentru regenerare.*

Fie ca primul tău gând când te trezeşti să fie la SĂNĂTATE! Concentrează-te pe ce înseamnă sănătatea şi forţa pentru minte şi trup.

Dacă poţi, fă baie zilnic; eliberează-ţi pielea de impurităţi şi otrăvuri. Lasă-ţi atmosfera fizică şi mentală să fie pure.

Pe cât de des posibil eliberează-ţi picioarele din închisoarea lipsită de aer a papucilor; umblă desculţ prin păduri, pajişti, pe malul râurilor sau lacurilor. Prin tălpi vei absorbi radiaţiile terestre care fortifică şi reîmprospătează organismul într-un fel extraordinar. Oamenii de la oraş obosesc atât de uşor pentru că pantofii, betonul şi asfaltul îi separă de această sursă sănătoasă de energie. La ţară oamenii pot merge multe mile fără să obosească. Deseori îşi dau jos pantofii şi îi cară pe după umăr! Înainte să mergi la culcare,

exersează-ţi degetele de la picioare. Mişcă-le individual ca să devină animate şi conştiente. Exersează ridicatul crenguţelor şi pietrelor cu ele.

Petrece câteva minute complet dezbrăcat în fiecare zi. Ai nevoie de această baie de aer pentru că pielea îţi este privată de aer toată ziua şi respiraţia pielii este împiedicată de haine groase. Dacă începi această baie de aer vara şi o faci în fiecare zi vei avea în curând o rezistenţă splendidă.

Dimineaţa şi seara fă exerciţii pentru ochi ca să nu fii niciodată dependent de ochelari.

Ţine minte să-ţi menţii nările curate pentru că sunt poarta către prana. Dimineaţa fă o baie la nas trăgând pe nas puţină apă răcoroasă, în care ai dizolvat puţină sare. Daca ai catar, fă baie la nas de trei ori pe zi. Pune puţină apă caldă, cât de caldă poţi suporta, într-un vas. Amestec-o cu o linguriţă rasă de bicarbonat de sodiu, scufundă-ţi faţa în ea şi trage apă pe nas până când ajunge în cavitatea bucală; apoi dă-o afară şi continuă prin practica Sarvangasana. Astfel poţi scăpa şi de cea mai încăpăţânată răceală.

Înainte şi după fiecare masă ar trebui să-ţi cureţi gura. Păstrează-ţi dinţii curaţi. Taie-ţi o mică crenguţă de stejar, pin sau eucalipt. Tanina îţi reîmprospătează şi fortifiază gingiile, prevenind formarea tartrului şi retragerea gingiilor, care este o boală atât de comună în Occident. În peria ta de dinţi sunt milioane de microbi. Tanina dintr-o crenguţă de stejar are un rol de dezinfectant. Este foarte simplu să o foloseşti. Ia o crenguţă de cam o jumătate de centimetru în diametru şi mestecă-i capătul până când fibrele i se întind ca o

mică perie. Cu această perie îţi cureţi dinţii înăuntru şi în afară vertical în aşa fel încât şi dinţii şi spaţiile dintre ei sunt curăţate. Partea de sus a dinţilor a fost deja curăţată când ai mestecat crenguţa. Fii atent să nu-ţi iriţi sau să-ţi răneşti gingiile; în schimb mestecă lemnul până când este moale. Crenguţa proaspătă este elastică, plină de sevă şi nu destul de tare încât să-ţi rănească gingiile. Fă acest lucru din două în două zile. În celelalte zile ia puţină sare umedă pe degetul arătător şi când s-a dizolvat freacă-ţi dinţii şi gingiile cu degetul. Acest lucru îţi va îmbunătăţi circulaţia sangvină. Această procedură îţi fortifiază gingiile şi rădăcinile dinţilor. Dinţii îţi vor fi albi ca spuma laptelui, iar respiraţia ta va fi proaspătă.

Mâncarea trebuie să fie bine mestecată. Mestecarea temeinică nu este necesară doar la digestie, ci mai şi creează o curgere puternică a sângelui către rădăcinile dinţilor.

Fă ca dieta ta să conste din ce în ce mai mult din mâncare crudă. Dacă ai fost un mare mâncător de carne nu trece la altă dietă fără o perioadă de tranziţie, pentru că acest lucru poate să facă rău organismului. Tranziţia ar trebui făcută cu paşi uşori. O anumită cantitate de carne se justifică în climate mai reci şi nu este o problemă pentru Yoga.

Înainte de toate, fii moderat! Carnea creează prea multe reziduri şi toxine şi creşte povara organelor digestive. Zarzavaturile, fructele, cerealele, mierea şi laptele ar trebui să fie hrana ta de bază.

Ai grijă să ai scaun regulat în fiecare zi. Dacă activitatea ta intestinală nu este regulată, ar trebui să

practici asanele adecvate: Uddiyana-Bandha, Paschimotana, Yoga-Mudra, Nauli, etc. Obişnuieşte-ţi intestinele cu mişcări regulate la momentele naturale de eliminare dimineaţa şi după mese.

Dacă vrei să obţii rezultate serioase în Hatha Yoga ar trebui să eviţi tutunul, alcoolul şi obiceiurile proaste ale altor vicii periculoase, pentru că toate aceste vicii amorţesc exact centrii nervoşi pe care Yoga vrea să-i anime.

Nu lăsa niciodată ranchiuna, ura, dispreţul, lăcomia, gelozia sau alte instincte gregare să-ţi atingă mintea. Astfel de emoţii pornesc curenţi periculoşi, otrăvesc mintea şi corpul şi rezultatul este că te îmbolnăveşti. Disciplinează-ţi emoţiile; fii fericit şi nu lăsa circumstanţele externe să te influenţeze! Fii întotdeauna conştient că *pe cerul minţii tale tu eşti soarele*!

Vorbeşte doar când ai ceva de spus. Prin vorbărie inutilă nu poţi decât să risipeşti o mare cantitate de energie pozitivă. Evită să gândeşti, să vorbeşti şi să acţionezi greşit.

Este foarte bine dacă petreci o zi în fiecare lună, preferabil de lună nouă sau plină, făcând post negru şi stând în tăcere completă (Maunam). „Robinetele" pe care le închizi în acest fel te vor ajuta să acumulezi energie şi să-ţi fortifici voinţa şi sănătatea.

Dacă este posibil, practică Yoga într-o cameră specială. Această cameră trebuie să aibă întotdeauna aer curat. Nu trebuie să faci Yoga într-o cameră plină de miros de ţigară sau de alcool în care de-abia s-au purtat discuţii ieftine! Când intri într-o cameră ca să

practici, lasă-ţi afară haina, problemele, anxietatea, ezitarea şi grijile. Atunci casa ta va radia de fericire şi puritate consacrată. Practică Yoga pe un covor curat sau pe o rogojină îndreptată spre est.

Începe-ţi exerciţiile eliminând toate temerile, uită-te la viitor cu încredere şi începe respiraţiile adânci cu încredere în puterea de vindecare a exerciţiilor. Lasă-ţi sufletul să fie plin de relaxare, bucurie, răbdare şi hotărâre!

Păstrează-ţi atenţia asupra eliberării mentale. Încearcă neîncetat să o atingi. Învaţă pe de rost câteva propoziţii din învăţăturile marilor maeştri. Dacă simţi că te atacă întunericul, alungă-l cu ajutorul luminii cuvintelor maeştrilor.

18
Gânduri care te pot inspira

Când nu este menţionat altfel, aceste citate îi aparţin lui Swami Vivekananda.

Două lucruri trebuie evitate:
dorinţele greşite şi trupul chinuit.

Buddha

Plăcerea este scurtă precum lumina fulgerului -
De ce să doresc atunci plăceri?

Buddha

Viitorul infinit este în faţa ta şi trebuie să ţii mereu minte că fiecare cuvânt, fiecare gând şi fiecare faptă au un rezultat care te va pândi. Lasă-te inspirat de speranţa că la fel cum gândurile şi acţiunile rele sunt gata să sară pe tine ca nişte tigri, şi gândurile şi faptele bune sunt pregătite cu forţa a o sută de mii de îngeri să te apere în orice moment, pentru totdeauna.

Trebuie să manifest preaînaltul.
Nu mă pot mulţumi cu mai puţin.

Marele moto este „Ajutor, nu Luptă", „Asimilare şi nu Distrugere", „Armonie şi Pace, nu Dezacorduri".

Corpul este făcut de gândul care se află în spatele lui.

În forţa indivizilor se află putera naţiunii întregi.

Vrem o religie care să creeze bărbaţi. Vrem BĂRBAŢI! BĂRBAŢI cu muşchi de fier şi nervi de oţel!

Ce pot face ca să alin suferinţele oamenilor din jurul meu? Să-i iubesc!

Puterile minţii sunt ca razele de lumină disipate; când sunt concentrate luminează. Aceasta este singura noastră cale de a atinge cunoaşterea.

Sculaţi-vă! Treziţi-vă! Şi nu vă opriţi până când ţelul nu este atins!

Oricine poate arăta ce este răul, dar cel care poate găsi o cale de ieşire din dificultate este un prieten al omenirii.

Omul nu progresează niciodată de la eroare la adevăr, ci de la adevăr la adevăr - de la un adevăr mai mic la un adevăr mai înalt.

Dacă există păcat, acesta este singurul păcat - să spui că eşti slab sau că alţii sunt slabi.

Aceasta este singura cale de a atinge scopul: să ne spunem, şi să le spunem şi celorlalţi, că suntem divini. De fiecare dată când repetăm acest lucru devenim mai

puternici. Cel care nu reuşeşte la început va căpăta forţă iar vocea îi va creşte până când adevărul ne va cuceri inimile, ne va curge prin vene şi ne va pătrunde trupurile. Iluzia va dispărea pe măsură ce lumina va deveni din ce în ce mai strălucitoare, ignoranţa va dispărea val după val şi va veni o vreme când totul va dispărea iar singurul care va rămâne va fi Soarele strălucitor.

Răul este lanţul de fier, binele este lanţul de aur; amândouă sunt lanţuri. Fii liber şi află odată şi pentru totdeauna că nu poţi fi prins de niciun lanţ. Prinde lanţul de aur ca să poţi să-l slăbeşti pe cel de fier şi apoi aruncă-le pe amândouă!

O, voi, zei pe pământ! Păcătoşi? este un păcat să-i spui unui om astfel; este o calomniere a naturii umane. Ridicaţi-vă, O lei, şi scuturaţi-vă de iluzia că sunteţi oi, sunteţi suflete nemuritoare, spirite libere, binecuvântate şi eterne; nu sunteţi materie, nu sunteţi trupuri; materia este slujitorul vostru, nu voi sunteţi slujitorii materiei!

Cu cât mai multe obstacole se pun împotriva ta, cu atât mai mare devine puterea ta interioară.

Adevărul este infinit mai greu decât neadevărul, la fel şi bunătatea. Dacă le ai pe acestea, ele îşi vor croi calea prin pură gravitaţie.

O naţiune trebuie să-şi capete puterea prin educaţie.

Nu există nici necesitate, nici suferinţă pe care să nu le poţi înlătura fiind conştient de puterea spiritului dinăutrul tău. Crede în aceste cuvinte şi vei fi atotputernic.

Într-o luptă dintre inimă şi creier, urmează-ţi inima.

Pentru a avea succes trebuie să ai o imensă perseverenţă şi o voinţă extraordinară. „Voi bea oceanul," spune sufletul care perseverează, „la voinţa mea munţii se vor nărui." Manifestă acel gen de energie, acel gen de voinţă şi munceşte din greu, iar atunci îţi vei atinge ţelul.

Cei care vor cu adevărat să fie Yoghini trebuie să renunţe, odată pentru totdeauna, să abordeze superficial lucrurile. Alege o idee. Fă din acea idee viaţa ta; gândeşte-te la ea; viseaz-o; trăieşte-o. Lasă creierul, muşchii, nervii, toate părţile din corpul tău, să fie pline de acea idee, şi lasă în pace toate celelalte idei. Aceasta este calea către succes şi acesta este felul în care apar giganţii spirituali.

Cum altfel să fi fost obţinută toată cunoaşterea lumii, dacă nu prin focalizarea puterilor mentale? Lumea este gata să-şi reveleze secretele dacă ştim cum să lovim, cum să o abordăm aşa cum trebuie. Puterea şi forţa loviturii sunt date de concentrare. Nu există o limită a puterii minţii umane. Cu cât este mai concentrată, cu atât mai multă putere este focalizată într-un punct; acesta este secretul.

Dacă materia este puternică, gândul este atotputernic!

Perfecţiunea nu trebuie să fie atinsă, ea este deja în noi. Nemurirea şi beatitudinea nu trebuie să fie obţinute, le avem deja; au fost ale noastre dintotdeauna. Dacă spui că eşti legat, legat vei rămâne. Dacă ai curajul să declari că eşti liber, eşti liber în această clipă.

Salvarea lumii stă într-o umanitate cultivată.

Pestalozzi

Dacă vedem un lucru care este cu adevărat frumos, ne emoţionează şi devenim noi înşine o parte din acesta. Dacă viaţa individului este inspirată de frumuseţe, atunci viaţa naţiunii, de asemenea, SE VA SCHIMBA PENTRU CĂ NAŢIUNEA DEPINDE DE INDIVID.

Rukmini Devi

SINELE nu este numai cel mai uşor lucru de cunoscut, dar dincolo de el nu mai există nimic altceva de cunoscut. Singurul lucru de care este nevoie pentru a-ţi realiza SINELE este să FII NEMIŞCAT. Şi ce poate fi mai uşor decât atât?

Sri Ramana Maharishi

Oriunde se discută virtutea sau viciul, toţi cei de faţă trebuie să ia parte măcar la atât.

Sri Sarada Devi

Soarele străluceşte ziua, luna luminează noaptea, războinicul străluceşte în armura sa, iar Brahminul în

meditaţia sa, dar cel treaz străluceşte toată ziua şi toată noaptea prin scânteierea spiritului.

Dhammapada

Aduceţi toată lumina în lume. Lumină, aduceţi lumină! Lăsaţi lumina să vină la toţi; munca nu se va termina decât când toată lumea va ajunge la Dumnezeu. Aduceţi lumină celor săraci. Aduceţi lumină celor bogaţi, pentru că au nevoie de ea mai mult decât cei săraci. Aduceţi lumină celor ignoranţi şi mai multă lumină celor educaţi, pentru că vanităţile educaţiei în timpurile noastre sunt imense! Aduceţi deci lumină tuturor.

19
Tabel de exerciţii practice

Scopul Hatha Yoga este să ne facă corpul conştient şi să-l anime! Dar aceasta nu este totul. Ţelul final este să ne extindem conştiinţa şi asupra înţelegerii noastre, adică asupra minţii. Practica asanelor făcută împreună cu pranayama ne permite să ne controlăm corpul în totalitate. Simultan, însă, trebuie să ne amintim şi de disciplina minţii: Să fim pasivi şi retraşi în lume şi în acelaşi timp să ne concentrăm asupra SINELUI din noi şi asupra trăirii unei conştiinţe mai înalte. Omul trebuie să-şi ţină mintea sub control constant şi să nu-şi lase gândurile să plutească fără scop; dimpotrivă, trebuie să trăim în pace şi echilibru constant. Dacă gândurile pe care le avem capătă putere asupra noastră nu mai putem fi la fel de stabili şi ajungem lipsiţi de apărare în faţa oricărei năpaste. Secretul fericirii depinde de măsura în care *suntem stăpânii minţii şi ai corpului*.

Exerciţiile Hatha Yoga ne învaţă controlul absolut asupra corpului şi a energiei din el. Printre exerciţiile din următoarele tabele, vedem că fiecare al nouălea din fiecare listă este urmat de Savasana. Acest al nouălea exerciţiu este menit să ne disciplineze gândurile. Când suntem treji, conştiinţa se află în creier. Acum trebuie să o forţăm să se retragă câteva

minute şi să ne lase organele de gândit complet goale. Centrul nostru mental se odihneşte de obicei doar în timpul somnului, atunci când mama natură îi permite acestui rezervor de eneregie extrem de important să se elibereze de sarcinile sale obişnuite.

Stăm în postura Padmasana, ne „oprim" gândurile, ne concentrăm asupra inimii şi ne reglăm respiraţia până când este lentă şi regulată. Ţinem coloana dreaptă şi trăim un sentiment perfect de pace. Ne focalizăm atenţia asupra inimii şi simţim că „pătrundem" în ea. Lăsându-ne problemele în prag, emanăm linişte şi pace perfecte... Să avem grijă ca niciun alt gând să nu ne perturbe. Ar trebui să practicăm acest lucru zilnic timp de cinci până la zece minute! Este deosebit de util şi necesar oamenilor din Occident care au un stil de viaţă excesiv de activ.

Cu pace în inimă, ne întindem pe spate şi ne încheiem mereu exerciţiile cu Savasana.

Cei care practică Hatha Yoga ar trebui să-şi adapteze exerciţiile pentru ţelurile pe care vor să le atingă.

Pentru cei care lucrează la birou foarte mult şi fac Yoga pentru a-şi păstra sănătatea, este recomandat să facă următoarele exerciţii în fiecare seară înainte de cină - niciodată cu stomacul plin!

Cei care vor să-şi dezvolte un corp frumos şi să acorde mai mult timp deschiderii conştiinţei ar trebui să facă exerciţiile lente dimineaţa şi exerciţiile Yoga seara sau viceversa.

Cei care vor să practice Yoga mai intens ar face cel mai bine să caute un învăţător spiritual competent şi să practice sub îndrumarea lui.

Prima săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă în Padmasana sau Sidhasana	7 ×
2. Kumbhaka, 10-20 de secunde retenţie	2 ×
3. Ujjayi „Sss"	3 ×
4. Vakrasana, Variaţiunea 1	2 ×
5. Yoga-Mudra	3 ×
6. Matsyasana	2 ×
7. Bhujangasana	3 ×
8. Viparita-Karani	3 ×
9. Meditaţie	5 min.
10. Savasana	5 min.

A doua săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi	7 ×
2. Kapalabhati 3	3 ×
3. Bhastrika	3 ×
4. Sukh Purvak	3 ×
5. Paschimotana	3 ×
6. Supta-Vajrasana	3 ×
7. Trikonasana	3 ×
8. Sarvangasana	3 ×
9. Meditaţie	5 min.
10. Savasana	5 min.

A treia săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi	7 ×
2. Respiraţie purificatoare	3 ×
3. Respiraţie pentru întărirea nervilor	3 ×

4. Vakrasana Variaţiunea 2 2 ×
5. Uddiyana-Bandha, în picioare 3 ×
6. Padahastasana 3 ×
7. Ardha-Salabhasana 2 ×
8. Halasana 3 ×
9. Meditaţie 5 min.
10. Savasana 5 min.

A patra săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Respiraţia „Ha", în picioare 3 ×
3. Respiraţia „Ha", culcaţi 3 ×
4. Sukh Purvak 3 ×
5. Ardha-Bhujangasana, Variaţiunea 1 3 ×
6. Yoga-Mudra 3 ×
7. Trikonasana 3 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A cincea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Pranayama Nr. 1 3 ×
3. Pranayama Nr. 2 3 ×
4. Ardha-Matsyendrasana, Variaţiunea 2 2 ×
5. Paschimotana 3 ×
6. Bhujangasana 3 ×
7. Uddiyana-Bandha, în picioare 3 ×
8. Sarvangasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A şasea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, culcaţi 7 ×
2. Pranayama Nr. 3 2 ×
3. Pranayama Nr. 4 2 ×
4. Sukh Purvak 3 ×
5. Yoga-Mudra 3 ×
6. Mayurasana 2 ×
7. Dhanurasana 2 ×
8. Halasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A şaptea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Pranayama Nr. 5 3 ×
3. Pranayama Nr. 6 3 ×
4. Ardha-Matsyendrasana, Variaţiunea 1 3 ×
5. Matsyasana 3 ×
6. Mayurasana 3 ×
7. Uddiyana-Bandha, aşezaţi 3 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A opta săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Pranayama Nr. 7 3 ×
3. Respiraţia pentru întărirea nervilor 2 ×
4. Sukh Purvak 3 ×
5. Nauli sau Trikonasana 3 ×

6. Salabhasana 2 ×
7. Sirshasana 3 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A noua săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Kapalabhati 3 ×
3. Kumbhaka, 10-20 de secunde retenţie 2 ×
4. Bhastrika 3 ×
5. Yoga-Mudra 3 ×
6. Bhujangasana 2 ×
7. Mayurasana 3 ×
8. Sirshasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A zecea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Bhastrika 3 ×
3. Respiraţia „Ha", în picioare 3 ×
4. Simhasana, aşezaţi 3 ×
5. Paschimotana 2 ×
6. Ardha-Bhujangasana 2 ×
7. Ardha-Matsyendrasana, Variaţiunea 2 2 ×
8. Sarvangasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A unsprezecea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Ujjayi 3 ×
3. Respiraţia „Ha", culcaţi 3 ×
4. Simhasana 3 ×
5. Ardha-Salabhasana 3 ×
6. Uddiyana sau Nauli, în picioare 3 ×
7. Dhanurasana 2 ×
8. Halasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A doisprezecea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Pranayama Nr. 2 3 ×
3. Pranayama Nr. 7 3 ×
4. Bhastrika 3 ×
5. Supta-Vajrasana 3 ×
6. Salabhasana 3 ×
7. Nauli sau Uddiyana 3 ×
8. Sirshasana 3 ×
9. Meditaţie 10 min.
10. Savasana 10 min.

A treisprezecea săptămână

1. Respiraţia Yoghină completă, aşezaţi 7 ×
2. Kumbhaka, 10-20 de secunde retenţie 3 ×
3. Kapalabhati 3 ×
4. Pranayama Nr. 6 3 ×
5. Yoga-Mudra 3 ×

6. Ardha-Bhujangasana, Variațiunea 2 3 ×
7. Matsyasana 3 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A paisprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Bhastrika 3 ×
3. Pranayama Nr. 4 2 ×
4. Ardha-Matsyendrasana, Variațiunea 2 2 ×
5. Trikonasana 3 ×
6. Padahastasana 3 ×
7. Mayurasana 3 ×
8. Halasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A cincisprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Respirația „Ha", culcați 3 ×
3. Pranayama Nr. 1 3 ×
4. Yoga-Mudra 3 ×
5. Vakrasana, Variațiunea 2 3 ×
6. Ardha-Salabhasana 3 ×
7. Bhujangasana 3 ×
8. Sirshasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A șaisprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Respirația de Întărire a Nervilor 3 ×
3. Pranayama Nr. 3 2 ×
4. Simhasana 2 ×
5. Sirshasana 3 ×
6. Uddiyana, așezați 3 ×
7. Dhanurasana 2 ×
8. Sarvangasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A șaptesprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Kapalabhati 3 ×
3. Pranayama Nr. 7 3 ×
4. Bhastrika 2 ×
5. Mayurasana 2 ×
6. Dhanurasana 2 ×
7. Uddiyana, în picioare 3 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A optsprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Kumbhaka, 10-20 de secunde retenție 2 ×
3. Bhastrika 3 ×
4. Sukh Purvak 2 ×
5. Ardha-Matsyendrasana, Variațiunea 1 2 ×

6. Trikonasana 3 ×
7. Paschimotana 3 ×
8. Halasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A nouăsprezecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Ujjayi 5 ×
3. Pranayama Nr. 5 3 ×
4. Sukh Purvak 3 ×
5. Padahastasana 3 ×
6. Ardha-Matsyendrasana, Variațiunea 2 3 ×
7. Uddiyana-Bandha, în picioare 3 ×
8. Sarvangasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A douăzecea săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Respirația „Ha", întinși la sol 3 ×
3. Pranayama Nr. 4 3 ×
4. Sirshasana 3 ×
5. Supta-Vajrasana 2 ×
6. Uddiyana-Bandha, așezați 3 ×
7. Dhanurasana 2 ×
8. Viparita-Karani 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

A douăzeci și una săptămână

1. Respirația Yoghină completă, așezați 7 ×
2. Bhastrika 3 ×
3. Kumbhaka, 20-30 de secunde retenție 3 ×
4. Pranayama Nr. 4 2 ×
5. Yoga-Mudra 3 ×
6. Mayurasana 3 ×
7. Ardha-Matsyendrasana, Variațiunea 2 2 ×
8. Sirshasana 3 ×
9. Meditație 10 min.
10. Savasana 10 min.

După cum se poate vedea din tabelele de mai sus, fiecare serie de exerciții durează aproximativ între douăzeci și cinci și patruzeci de minute. După terminarea seriei fiecare este liber să facă pranayamele și asenele pe care le-a învățat deja și care îi plac. Nu este recomandat, însă, să exerseze mai mult de o oră pe sesiune.

* * *

Le recomand cu căldură atât pranayama și asanele cât și sistemul antic de exerciții fizice care combină credința, voința și imaginația, tuturor antrenorilor din Occident. Merită foarte mult să-ți dăruiești atenția acestei științe venerabile și ar fi foarte util ca tinerii să beneficieze din copilărie de Hatha Yoga. Aceasta ar duce la dezvoltarea unei noi generații care să aibă forță, autodisciplină și o voință puternică; pentru că *doar atunci când corpul este sănătos este un instrument adaptabil și ascultător de manifestare a* SINELUI.

Din aceeaşi colecţie vă recomandăm:

• MAGIA VIEŢII COTIDIENE. MAGIA LUMINII Mária Szepes

• FENG SHUI David Daniel Kennedy

• CENTRII SUBTILI DE FORŢĂ S. Sharamon si B. J. Baginsky

• ŞARPELE ŞI CRUCEA Péter Müller

• FRUNZIŞ ŞI RĂDĂCINĂ Péter Müller

• CE ROST AM? Aimen Klimmaron

• CELE 12 LEGI UNIVERSALE ALE SUCCESULUI Herbert Harris

• BAZELE SPIRITUALE ALE PROSPERITĂŢII Roy Eugene Davis

• MAGIA DRAGOSTEI Mária Szepes

• CELE ŞAPTE LEGI ALE BANILOR Michael Philips

• TRANSFORMAREA DE SINE Richard & Mary-Alice Jafolla

• CELE ŞAPTE LEGI SPIRITUALE ALE SUCCESULUI Deepak Chopra

• MILIONAR PESTE NOAPTE Mark Fisher

• DE LA SUCCES LA ÎMPLINIRE Del Pe

• TAO AL BANILOR Walter Lübeck

• CUM SĂ GÂNDEŞTI CA UN MILIONAR Mark Fisher şi Marc Allen

• GHIDUL SUCCESULUI PENTRU LENEŞI Marc Allen

TALON DE COMANDĂ

Vă rugăm să completaţi (cu majuscule) acest talon şi să-l trimiteţi în plic timbrat, la adresa:

EDITURA MIX SRL – Loc. CRISTIAN – Cod 507055,
Str. George Coşbuc nr. 24, Jud. BRAŞOV

Primim comenzile dumneavoastră şi:
• telefonic la numărul: 0720 499494
• prin fax: 0268 257811
• prin sms: 0722 370057
• prin e-mail la adresa: comenzi@edituramix.ro

Completaţi citeţ **TOATE** rubricile acestui talon dacă este prima comandă pe care o faceţi către Editura Mix.

Nume ....

Prenume ....

CNP |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Str. .... Nr. .... Bl. ....

Sc. ...... Et. ...... Ap. ...... Sector ...... Cod ....

Localitate ....

Judeţ .... Mobil ....

Tel. .... Fax ....

E-mail ....

Data completării .... *Semnătura* ....

Opţional:

Data naşterii .... *Profesia* ....

Care este motivul pentru care cumpăraţi cărţile apărute la Editura Mix?

....

....

Sugestii: ....

....

....

....

Colecție / titlu / autor	Preț (TVA inclus)	Nr. buc.	Valoare
OSHO OSHO			
MESIA. PROFETUL DE KAHLIL GIBRAN REFLECTAT de OSHO (vol.1)	25,00		
MESIA. PROFETUL DE KAHLIL GIBRAN REFLECTAT de OSHO (vol.2)	25,00		
CARTEA DESPRE FEMEI de OSHO	25,00		
CARTEA DESPRE BĂRBAȚI de OSHO	19,00		
CARTEA DESPRE COPII de OSHO	25,00		
AUTOBIOGRAFIA UNUI MISTIC NONCONFORMIST de OSHO	35,00		
EMOȚIILE de OSHO	16,00		
FARMACIE PENTRU SUFLET de OSHO	25,00		
TAROTUL ZEN de OSHO	59,00		
CARTEA DESPRE EGO de OSHO	29,00		
CARTEA DESPRE SEX de OSHO	29,00		
IUBIRE, LIBERTATE ȘI SOLITUDINE de OSHO	25,00		
CARTEA DESPRE TAO de OSHO	19,00		
CALEA SPIRITUALĂ YOGA de OSHO	19,00		
OMUL CARE IUBEA PESCĂRUȘII de OSHO	29,00		
SĂMÂNȚA DE MUȘTAR (vol.1)	25,00		
SĂMÂNȚA DE MUȘTAR (vol.2)	30,00		
CALEA ZEN de OSHO	19,00		
CARTEA DESPRE NIMIC de OSHO	25,00		
EU SUNT POARTA de OSHO	25,00		
CALEA MEA, CALEA NORILOR ALBI de OSHO	25,00		
CALEA PERFECTĂ de OSHO	16,00		
PSIHOLOGIA EZOTERICULUI de OSHO	25,00		
CÂND PANTOFII ȚI SE POTRIVESC de OSHO	25,00		
RI ROMANUL INIȚIATIC			
PROFEȚIILE DE LA CELESTINE de James REDFIELD	19,00		
PROFEȚIILE DE LA CELESTINE Ghid practic de J. Redfield și C. Adrienne	35,00		
A ZECEA VIZIUNE de James REDFIELD	19,00		
A ZECEA VIZIUNE. Ghid practic de J. REDFIELD și Carol Adrienne	50,00		
A DOUĂSPREZECEA VIZIUNE. ORA DECIZIEI de James REDFIELD	25,00		
SECRETUL SHAMBHALEI de James REDFIELD	23,00		
LEUL ROȘU de Maria SZEPES	50,00		
INIȚIEREA de Elisabeth HAICH	50,00		
KAMA PURA de Aimen KLIMMERON	34,00		
CORBUL CARE A VORBIT CU DUMNEZEU de Christopher FOSTER	19,00		
MAGISTER de Ana LEXA	19,00		
CALEA LUPTĂTORULUI PAȘNIC de Dan Millman	30,00		
LUMEA DIN NOI			
ARTA PĂCII de Morihei UESHIBA	12,00		
PROFETUL de Kahlil GIBRAN	12,00		
POVESTIRI ZEN - 100 povestiri despre iluminare	15,00		
CELE PATRU LEGĂMINTE de don Miguel RUIZ	15,00		
ARTA DE A IUBI de don Miguel RUIZ	15,00		
CELE PATRU LEGĂMINTE - GHID PRACTIC de don Miguel RUIZ	20,00		
ZENISME de David BELL	15,00		
RUGĂCIUNEA BROAȘTEI vol. I de Anthony de MELLO	35,00		
RUGĂCIUNEA BROAȘTEI vol. II de Anthony de MELLO	20,00		
ÎNȚELEPCIUNE LA MINUT de Anthony de MELLO	20,00		
CÂNTECUL PĂSĂRII de Anthony de MELLO	13,00		
VOCEA CUNOAȘTERII de don Miguel RUIZ	20,00		
ABSURDITĂȚI LA MINUT de Anthony de MELLO	17,00		
A FIINȚA SAU A NU FIINȚA de John PENBERTHY	12,00		
HUBBARD			
BAZELE ORGANIZĂRII de L. R. HUBBARD	5,00		
COMPONENTELE ÎNȚELEGERII de L. R. HUBBARD	5,00		
MIJLOACE PENTRU LOCUL DE MUNCĂ de L. R. HUBBARD	5,00		
CAUZA REPRESIUNII de L. R. HUBBARD	5,00		
CĂSNICIA de L. R. HUBBARD	5,00		
COPII de L. R. HUBBARD	5,00		

Colecție / titlu / autor	Preț (TVA inclus)	Nr. buc.	Valoare
ALTERNATIVE SPIRITUALE			
TANTRA – CALEA EXTAZULUI de Georg FEUERSTEIN	24,00		
TANTRA. UN MOD DE A TRĂI ȘI A IUBI de Radha C. Luglio	25,00		
SECRETELE BUDO-ului de John STEVENS	15,00		
AUTOBIOGRAFIA UNUI YOGHIN de Paramhansa YOGANANDA	34,00		
CELE DOUĂSPREZECE ARHETIPURI de Brigitte HAMANN	29,00		
CARTEA CAPITOLELOR MISTICE selecție de J. A. McGUCKIN	19,00		
REIKI – MANUAL DE INIȚIERE de Walter LÜBECK	19,00		
MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL de Walter LÜBECK	25,00		
ÎNȚELEPCIUNEA ENEAGRAMEI de Don Richard RISO și Russ HUDSON	45,00		
CELE ZECE MAHAVIDYA de David KINSLEY	30,00		
HAGAKURE de Yamamoto TSUNETOMO	19,00		
ÎN CĂUTAREA ÎNȚELEPCIUNII			
ÎN CĂUTAREA INSPIRAȚIEI de O. P. GHAI	13,00		
ÎN CĂUTAREA REALIZĂRII de O. P. GHAI	17,00		
ÎN CĂUTAREA ILUMINĂRII de O. P. GHAI	22,00		
ÎN CĂUTAREA PERFECȚIUNII de O. P. GHAI	17,00		
ÎN CĂUTAREA EXCELENȚEI de O. P. GHAI	17,00		
ÎN CĂUTAREA UNITĂȚII de O. P. GHAI	17,00		
ALTERNATIVE TĂMĂDUITOARE			
LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII de dr. Christine R. PAGE	35,00		
ALIMENTAȚIA ÎN PRACTICA YOGA de Dan BOZARU	14,00		
KOMBUCHA. CIUPERCA MIRACULOASĂ de Harald W. TIETZE	14,00		
URINA. APA SFÂNTĂ de Harald W. TIETZE	26,00		
ÎNTINERIREA de Harald W. TIETZE	17,00		
KOMBUCHA. PLANTE MEDICINALE de Harald W. TIETZE	14,00		
MEDICINA INTUITIVĂ de Francesca McCARTNEY	25,00		
YOGA ȘI SĂNĂTATEA de Selvarajan Yesudian și Elisabet Haich	30,00		
ÎNȚELEPCIUNEA PRACTICĂ			
MAGIA VIEȚII COTIDIENE. MAGIA LUMINII de Mária SZEPES	15,00		
FENG SHUI de David Daniel KENNEDY	25,00		
CENTRII SUBTILI DE FORȚĂ de S. SHARAMON și B. J. BAGINSKI	22,00		
ȘARPELE ȘI CRUCEA de Péter MÜLLER	26,00		
FRUNZIȘ ȘI RĂDĂCINĂ de Péter MÜLLER	32,00		
CE ROST AM? de Aimen KLIMMERON	29,00		
CELE 12 LEGI UNIVERSALE ALE SUCCESULUI de Herbert HARRIS	19,00		
BAZELE SPIRITUALE ALE PROSPERITĂȚII de Roy Eugene DAVIS	10,00		
MAGIA DRAGOSTEI de Mária SZEPES	13,00		
CELE ȘAPTE LEGI ALE BANILOR de Michael PHILLIPS	13,00		
TRANSFORMAREA DE SINE de Richard și Mary-Alice JAFOLLA	13,00		
CELE ȘAPTE LEGI SPIRITUALE ALE SUCCESULUI de D. CHOPRA	20,00		
MILIONAR PESTE NOAPTE de Mark FISHER	13,00		
DE LA SUCCES LA ÎMPLINIRE de Del PE	25,00		
TAO AL BANILOR de Walter LÜBECK	20,00		
CUM SĂ GÂNDEȘTI CA UN MILIONAR de Mark FISHER și Marc ALLEN	13,00		
GHIDUL SUCCESULUI PENTRU LENEȘI de Marc ALLEN	14,00		
ENCICLOPEDIA DE AIKIDO			
ENCICLOPEDIA DE AIKIDO (Vol. I – ARTA) de Dan IONESCU	39,00		
SUFLET DE COPIL			
ȘI ANIMALELE AU SENTIMENTE? de David L. RICE	25,00		
RECUNOȘTINȚA de Florin ZAMFIR	20,00		
Total inițial de plată			
Pentru comenzi mai mici de 100 lei adăugați taxele poștale			7 lei
Pentru comenzi mai mari de 100 lei, taxele poștale sunt suportate de editură			
Pentru comenzi mai mari de 100 lei vă oferim o REDUCERE de 10%			
Total final de plată			